ISSN 0234-2510

гастрономъ

обед на даче:
шашлык из колбас,
тирамису из творога

любимые блюда
дэвида бекхэма и
анастасии вертинской

богатая солянка,
нежные сыры,
экзотическое саке



40 рецептов мая

специальное приложение

главное о диетах

рецепт с обложки



Май. До лета осталось – всего-ничего. И тем, кто еще не успел подготовить свое тело и душу к наступлению пляжного сезона, самое время этим заняться. Мы посвятили специальное приложение верным диетам и системам питания, которые помогут похудеть, улучшить цвет лица, придать блеск глазам, почувствовать прилив бодрости и уверенности в собственной неотразимости. Прочитали? А теперь смело надевайте бикини, топы и мини-юбки и дегустируйте домашнюю солянку, нежные молодые сыры, ароматные бульоны, воздушный баварский крем, авторское саке и пряный кофе. Детей, чтобы не путались под ногами, отправьте в ресторан с особым меню, а мужа/жениха/милого друга – осваивать быстрые рецепты для холостяков. Они им очень пригодятся, когда вы будете на даче или в Лигурии. Ведь до лета – всего-ничего осталось.

Весенний овощной суп

6–8 порций

Что нужно:

- 1,5 л овощного бульона
- 100 г початков мини-кукурузы
- 150 г мини-патиссонов
- 100 г стручкового горошка
- маленький корень сельдерея
- 2 средние морковки
- по 1 средней головке цветной капусты и брокколи
- 100 г жемчужного лука
- соль

Что делать:

Жемчужный лук и корень сельдерея очистить. Сельдерей нарезать небольшими кубиками. У брокколи и цветной капусты удалить стебель, головки разобрать на соцветия. Залить лук, сельдерей и оба вида капусты большим количеством кипятка, довести до кипения, варить 7–10 мин., откинуть на дуршлаг. Патиссоны разрезать пополам. Морковь нарезать тонкими лентами. Сварить морковь и патиссоны в горячем бульоне, 5 мин. Добавить горошек, кукурузу, лук и капусту. Довести до кипения и варить 5 мин. Приправить солью. Разлить по тарелкам. Подавать со свежим деревенским хлебом и оливковым маслом.

группа тестирования рецептов



Александр Голошумов
технолог продуктов общественного питания, Нижний Тагил



Мария Куприянова
логист, Москва



Наталья Михайлова
исполнительный директор Love-радио, Москва

экспертный совет номера



Виктор Гримайло
шеф-повар ресторана BON 2



Дмитрий Каневский
шеф-повар ресторана «Царская охота»



Кирилл Мартыненко
управляющий партнер сети ресторанов Torro Grill

ежемесячный журнал

ГАСТРОНОМЪ

№05 (88), май 2009

Издатель: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2,
тел./факс: 725-1070,
www.gastronom.ru, e-mail: mail@phbp.ru

Президент Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина

Редакция:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Екатерина Егорова
заместитель главного редактора Марианна Орлинкова
ответственный секретарь Александр Стариков
выпускающий редактор Татьяна Олефиренко
бильдредактор-стилист Екатерина Оасепян
редактор Анна Туревская
отдел рецептов Александр Ильин (редактор), Илья Жданов, Денис Крупеня (повара-консультанты)
обозреватели Влад Васюхин, Ольга Захарова
дизайнеры Юлия Козлова, Ольга Малышева, Алексей Клак
фотограф Игорь Савкин
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
Над номером работали: Дмитрий Байрак, Нина Борисова, Александра Быструкова, Елена Голованова, Анатолий Горяинов, Вероника Гаранян, Игорь Дмитренко, Дмитрий Жаров, Анастасия Казакова, Анна Каминская, Елена Кузнецова, Тимур Лисневский, Ника Макаревич, Екатерина Моргунова, Андрей Николаев, Людмила Сальникова, Сергей Синельников, Кирилл Смыслов, Максим Сырников, Александр Тиванов, Марина Титова, Марина Тумаркина, Илона Федотова, Анна Шапкина, Александра Шевелева, Татьяна Шкондина, FOTOBANK, EAST NEWS, AFP, PERSONASTAR

исполнительный директор Ольга Ткалич
директор по рекламе ООО «Бонниер Пабликейшенз» Марина Малина

Отдел рекламы: Ольга Козырева, Ольга Каткова, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1070

Руководитель отдела спецпроектов Лариса Машталер

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Надежда Лыжникова
Распространение: Сергей Татаркин (директор), Григорий Евтушенко (заместитель директора), Андрей Телингатер, Александр Шалимов, Наталия Писклина, Екатерина Колесникова, Татьяна Катрач
тел. (495) 725-1070
Подписка
Нина Малинина
тел. (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс», тел.: 795-0295

Сканирование и обработка иллюстраций: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Любовь Попова, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Олег Шифрин

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 169 655 Цена свободная

Автор макета: Михаил Аникст
Обложка: Екатерина Моргунова

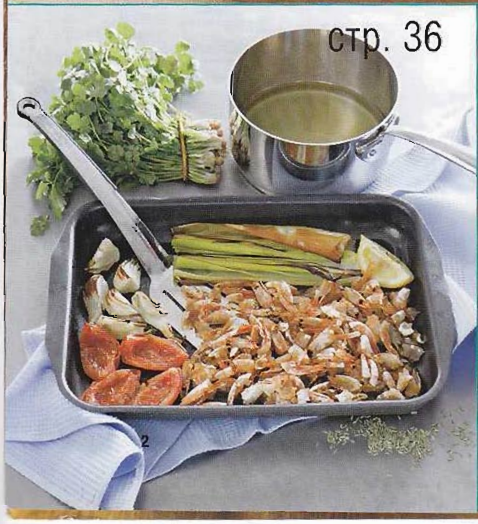
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-32209 от 09.06.2008 г.


стр. 12

май 2009

содержание


стр. 16


стр. 36


стр. 42

Лучшие рецепты





специальное приложение

стиль жизни

гид потребителя

условные обозначения

– тема с обложки
– блюда, которые подходят для детей
– рецепты блюд быстрого приготовления
– блюда, которые легко готовить
– блюда, которые можно заморажие
– вегетарианские блюда
– блюда, которые можно готовить в микроволновке
– рецепты для опытных кулинаров
– мнение группы тестирования рецептов
– полезные советы

Ресторанные новости

В апреле **ресторану японской кухни «Сейджи»** (Комсомольский пр-т, 5/2) исполнилось пять лет. В подарок гостям шеф-повар Сейджи Кусано преподнес обновленное меню из 40 блюд. В разделе закусок появились холодный салат с маринованной в саке печенкой морского черта (420 руб.) и горячие трубочки из нори с креветочно-грибным фаршем (325 руб.). Новый суп – острый мисо с мраморной говядиной и грибами (1490 руб.). Из горячих блюд отметим стейк из тунца в грибном соусе (1495 руб.).

Игорь Ларионов, хоккеист, многократный чемпион мира и Олимпийских игр, а заодно винодел, создал **для ресторанов «АНТ-25», «Винный сад» и гриль-бара «Лужники»** (отель «Холидей Инн Москва Сокольники», Русаковская ул., 24) коллекцию вин из хозяйств Калифорнии и Австралии. Лучшее из Южной Австралии обойдется в 330 руб. за бокал, 1600 руб. за бутылку, из США – 430 руб. и 2220 руб. соответственно.

Создавая весеннее меню **в ресторане «Сыр»** (ул. Садовая Самотечная, 16, стр. 2), шеф Мирко Дзаго вдоволь поиграл с острыми и пряными вкусами Таиланда, Индии и Бали. Сочетание с основным меню ресторана – классическим итальянским – получилось очень интересное. Домашнюю лапшу шеф готовит с овощами, арахисом и ароматной куркумой (630 руб.), жареную дораду сервирует рисом басмати и соусом в тайском стиле (800 руб.), а вкус свинины на ребрышках подчеркивает медом и маракуйей (750 руб.).

Бруно Марино, шеф-повар **ресторана Vesna** (ул. Н. Арбат, 19), ввел в меню воскресные завтраки (с 10.00 до 13.00). Для того чтобы утро стало добрым, шеф разработал 15 вариантов омлетов: от привычного с грибами (370 руб.) до оригинального с шоколадом (300 руб.) и несколько яичниц. Среди предложений – тосты, круассаны, каши (сладкая овсяная с сухофруктами (200 руб.), сырники (370 руб.), фрукты и ягоды, домашнее варенье, итальянские колбасы и свежевыжатые соки.

Находка месяца



Конец весны. Мечты об отпуске, первые дачные хлопоты. И авитаминоз. Поднять тонус и найти силы дожить до лета помогут многочисленные энергетические и витаминизированные напитки. Мы обратили внимание на «Эликсир бодрости» SOBE. Безалкогольный напиток на основе черного чая, китайского лимонника, дамианы, женьшеня и гуараны порадовал нас не только названием, но и натуральным вкусом и насыщенным травяным ароматом. 230 мл эликсира в стеклянной бутылочке стоят в московских магазинах около 60 руб.

Яйцо из бутылки

На лондонском фестивале International Food and Drink Event английские фермеры продемонстрировали новый продукт – яйца, разлитые в пластиковые бутылки. В поллитровую бутылку вмещается около дюжины яиц. Яйца в таком виде после пастеризации могут храниться более 20 дней и очень удобны в транспортировке.



Космическое карри

К 2015 году правительство Индии планирует отправить в космос своего первого космонавта. Уже сейчас специалисты ломают голову над орбитальным меню. Дело в том, что традиционные блюда никак не хотят в него вписываться. Например, карри – приправа, без которой немыслима индийская кухня, – может плохо перевариваться из-за нулевой гравитации. И от идеи адаптации к космическому пространству любимых индусами блинов «доса» из рисовой и чечевичной муки тоже пришлось отказаться. Пора привыкать к блюдам русской кухни!

Ресторанные новости

Вторая по счету лапшичная «Менза» открылась в Сокольниках (ул. Русаковская, 22). В Японии все виды лапши – яичной, стеклянной, пшеничной, гречневой – называют одним словом «мен». А «за» означает «место». «Менза» – место, где едят лапшу. В московском меню 30 позиций, лапша есть везде – в салатах, супах, в горячих блюдах. Цены демократичные – за 500–600 руб. можно отлично отужинать «Цезарем» с жареной лапшой, супом из лимонника со стеклянной лапшой и овощами, лапшой с отрубями и овощами в соевом соусе и пикантной стеклянной лапшой с курицей в сладком соусе.

В ресторане украинской кухни «Шинок» (ул. 1905 года, 2) к 200-летнему юбилею Николая Гоголя подготовились основательно – ввели домашние блюда Малороссии. В именинном меню нашлось место всем главным специалитетам Украины, о которых рассказывал великий писатель. Гостям подают свинину, запеченную с морковью (435 руб.), сало с гренками (250 руб.), пирожки с зайчатиной (65 руб.) и борщ с пампушками (590 руб.).

А Андрей Махов, шеф-повар **«Кафе Пушкинъ»** (Тверской б-р, 26а), к юбилею Гоголя разработал особое меню завтраков. До 1 июня в зале «Аптека» будет предлагаться юбилейный выпуск «Гастрономического вестника», в который вошли творог из топленого молока, яичница выпускная с разными припасами, кашица яичная в бокале с лососиной, пирог с малиной и ватрушки. Также в «Гастрономическом вестнике» предусмотрены легкие чтения, исторические справки и отрывки из классики.

В мае в сети пивных ресторанов «Колбасофф» пройдет первый фестиваль мексиканской кухни – «Латинофест». По мнению поваров, острые мексиканские блюда лучше всего подходят к пенному напитку. В фестивальном меню – латиноамериканская классика: острое буррито с курицей, сытная кесадилья с говядиной, тортилья фри с гуакамоле, обжигающие фахитос с говядиной и кукурузные чипсы с куриным филе.

@ Сайт месяца www.hinkal.ru

На главной странице авторы ресурса сообщают, что «целью проекта является создание наиболее полной и подробной электронной энциклопедии рецептов восточной кухни». Здесь под Востоком подразумеваются и Кавказ, и Турция, и Узбекистан, и Япония. Энциклопедия пока в самом начале пути. Например рецептов хинкали представлено всего девять. Зато какие это рецепты! Особенно удачными нам показались «хинкал чабанский», «сулу хингяп» и лакский хинкал. Активно пополняется раздел «Кухня Азербайджана».

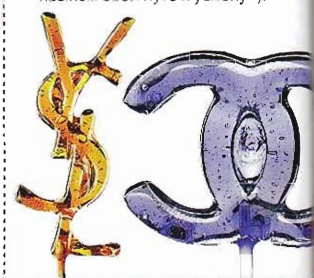


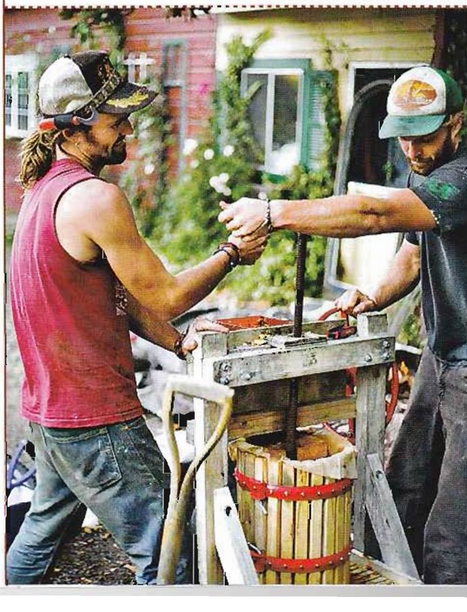
Лавровые листья и венки

В Москве состоялась очередная церемония вручения независимой премии «Лавровый лист», на которую ежегодно номинируются лучшие рестораны и шеф-повара столицы. По мнению общественного совета премии, «Рестораном 2008 года» был признан Beef Bar Кирилла Гусева, самым значимым открытием минувшего года – Michael's Михаила Гохнера. А ресторанные критики «Лучшим рестораном-2008» назвали Jeroboam. Самой значимой ресторанной акцией стали гастроли и популяризация русской кухни за рубежом шеф-повара Анатолия Комма. «Рестораном-легендой» названа «Сирена» Аркадия Новикова.

Лизни «Гуччи»!

Американский художник и дизайнер Массимо Гаммакурта создал коллекцию фруктовых леденцов Sweet Fashion в виде логотипов известных брендов: арбузный Louis Vuitton, гранатовый Gucci, карамельный Yves Saint Laurent, Chanel – зеленое яблоко. Слоган к сладкой коллекции звучит так: Lick your way to success («Проложи языком свой путь к успеху»).





Графские развалы

С 23 по 25 мая на юге Уэльса, недалеко от города Абергавенни, пройдет фестиваль сидра и перри. Для приготовления валлийского перри используется особо ценный сорт груш, который произрастает в графствах Херефордшир, Глостершир, Вустершир и Монмутшир. Впервые этот фестиваль прошел в 2002 году. Тогда на нем было представлено два десятка разновидностей алкогольных напитков. В этом году гости смогут попробовать более семидесяти сортов сидра и перри.

Ресторанные новости

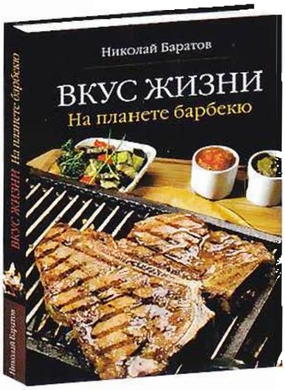
В новой точке **сети булочных-кондитерских «Хлеб&Co»** (ул. Тверская, 17) гармонично соединены магазин хлеба, выпечки, конфет и десертов, кулинария от Анастасии Вертинской и крошечное кафе. В хлебном ряду – 40 видов хлеба (от 60 до 200 руб.), 10 сортов домашнего печенья (от 115 руб. за 100 г) и три десятка конфет (от 150 руб. за 100 г). В меню кулинарии – мильфёй из крабового мяса (220 руб.), суфле из семги и шпината (280 руб.), свекольно-яблочный суп (75 руб.), чечевичные котлеты (160 руб.), пельмени с фазаном (650 руб.) и вареники с картофелем и грибами (380 руб.).

В ресторане-винотеке Casa del Vino (Б. Дровяной пер., 7/9) новое комплексное предложение – блюдо плюс вино. Сомелье Олег Кузнецов и шеф-повар Георгий Герасимов уверяют, что, попробовав все сочетания, гость научится безошибочно выбирать напиток к любому блюду. К закуске или горячему рекомендуется два-три варианта винного сопровождения. Так, к тартару из гребешка и лосося лучше всего подходит тосканское белое вино «Поджио аль пино» и немецкий рислинг трокен «Донхофф».

С 1 апреля **ресторан «Кавказская пленница»** (Мира пр-т, 36) угощает пирогами с ягодными и фруктовыми начинками. Шеф-повар Ольга Гулиева предлагает попробовать различные вариации на тему сладкой выпечки: пышные дрожжевые пирожки со свежей вишней, клюквой и брусникой и рассыпчатые песочные – с клубникой, лесной малиной, сливой и сладкой грушей. Цена удовольствия – 150 руб.

В Москве открылся знаменитый **ресторан Nobu** (ул. Б. Дмитровка, 20/5). Пространство «Nobu Москва» разделено на главный обеденный зал с суши-баром, лаунж-бар и два индивидуальных зала. Меню соответствует общемировым принципам Nobu. А значит, здесь непременно найдутся знаменитые жареная черная треска с мисо и тирадито (разновидность севиче). Пока ресторан открыт только для ужинов. Заказ столика обязателен.

Библиотека гастронома



«Вкус жизни. На планете барбекю», Н. Баратов, «Российская газета», 2009 г., 288 стр.
Автор книги – главный редактор российского кулинарного журнала BBQ, предлагает читателю не просто сборник рецептов. Он рассказывает об истории и национальных особенностях барбекю, о способах приготовления на углях самых разных продуктов. На страницах книги даны советы по выбору мяса, дичи, птицы, рыбы, морепродуктов, овощей и фруктов для барбекю, по приготовлению маринадов и правильной разделке продуктов. Здесь можно найти ответы на вопросы как разводить угли и определять их температуру, как жарить, печь, запекать, какой мангал или гриль выбрать, с каким гарниром подавать блюдо и чем его запивать. И все это написано живым, понятным языком, с хорошей долей юмора.

Весна в «Телекафе»

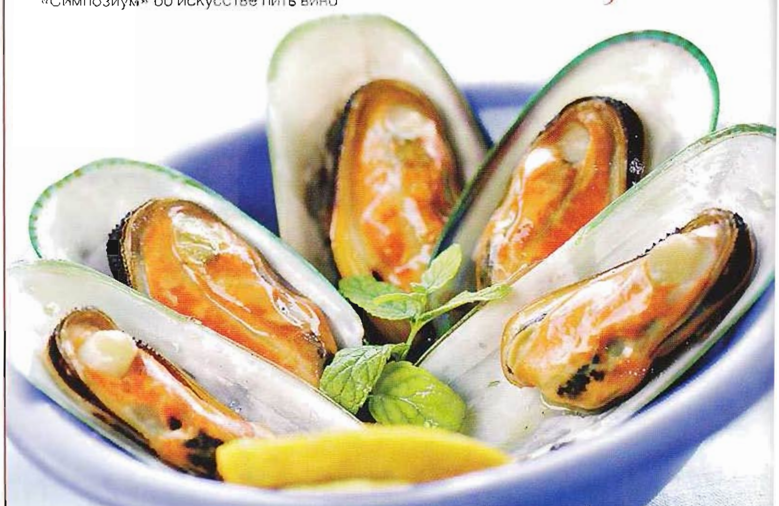
Первый день рождения отметил канал «Телекафе» – проект Первого канала, созданный специально для поклонников высокой кухни. Уже год «Телекафе» рассказывает зрителям о том, что и как есть для пользы и удовольствия, о гастрономических тонкостях и кулинарных секретах, знание которых в наше время стало показателем хорошего вкуса. В новом сезоне создатели канала планируют продолжать радовать зрителей рецептами звездной кулинарии, увлекательными рассказами об истории продуктов и свежими новостями фуд-дизайна.

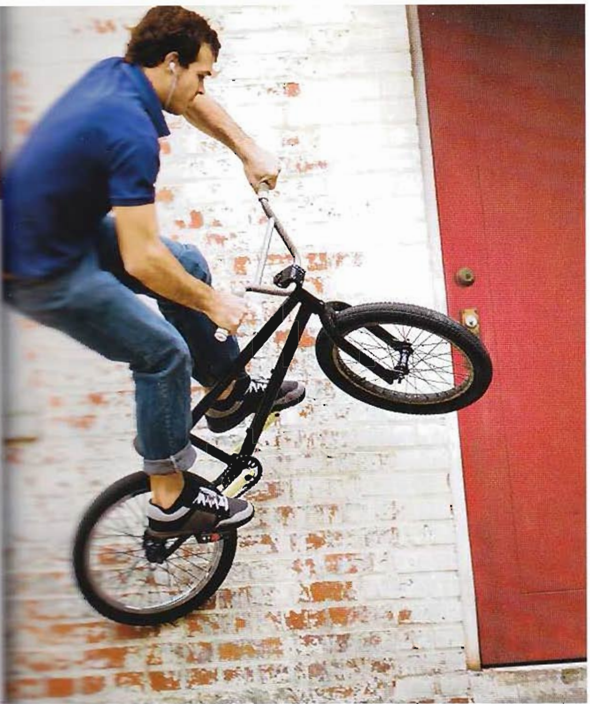
В конце апреля запускается программа «Симпозиум» об искусстве пить вино и другие благородные спиртные напитки. Первый выпуск будет посвящен коньяку и одному из его легендарных производителей – элитному Дому Delamain.

В рамках проекта «Кулинарное чтиво» в начале мая в эфир выйдет программа, посвященная великому гастроному Огюсту Эскофье, первому повару, получившему Орден Почетного легиона. Книги Эскофье в программе представит один из самых любимых в России французских шеф-поваров – Давид Дессо.

Подробности на www.telecafe.ru

telecafe





Берегись велосипеда

Во французском городке Бордо полиция начала штрафовать подвыпивших велосипедистов. Местные жители считают это оскорблением гастрономических традиций края виноделия, но, по данным властей, в последнее время в Бордо резко участились ДТП по вине нетрезвых велосипедистов. В день полиция штрафует до 15 нарушителей, на 90 евро каждого.

Пейте пиво не спеша

Изобретатель из Старого Оскола Александр Морозов запатентовал новую конструкцию крышки для пивной банки. На алюминиевую открывалку изобретатель предлагает наносить синтетическую пробку, форма которой точно повторяет отверстие. Повернув открывалку вокруг своей оси, банку можно будет герметично закрыть. Напиток в такой многоразовой таре не расплескается и не выдохнется.

Долой прилипал!

В Великобритании начали продавать самоутилизирующуюся жвачку. Мало того, что она не липнет к поверхностям, после использования ее поедают микроорганизмы. Chicza Rainforest Gum производится из сока мексиканского каучукового дерева. Ежегодно власти Великобритании тратят 150 млн фунтов стерлингов на удаление жвачки с тротуаров, бордюров и скамеек. В период кризиса такое расточительство недопустимо.



Хлеб-соль от Ассоль

«Был момент в жизни, когда на вопрос, что такое счастье, я мог бы ответить только единственным образом: «Счастье – это сидеть у Вертинских, когда за окном идет снег, смеркается, еще не зажегся свет, – сидеть и пить чай…» – признавался Андрей Кончаловский. Мы сидели с легендарной Анастасией Вертинской в одном из ресторанов Степана Михалкова, ее сына, пили чай. Смеркалось. И это было счастье

– С такими собеседниками, как вы, о которых знаешь все и не знаешь ничего, всегда возникает проблема первого вопроса…

– Начните со второго.

– Я прочитал историю про пионерский лагерь. Не забыли ее? Отец решил воспитывать вас с сестрой «как советских гражданок» и отправил на лето в коллектив. Спустя годы вы говорили: «Ничего не помню об этом лагере, кроме дикого чувства голода и что еще мы ходили с Машей воровать ночью хлеб в столовую. Вернувшись из лагеря, мы рванули на кухню и руками стали есть котлеты». Вот в тот момент вам не хотелось повторить клятву Скарлетт О'Хары: «Я убью, украду, но никогда, никогда больше не буду голодать»?

– Нет, я никогда не голодала. Когда работала в «Современнике», то Галина Борисовна Волчек, глядя, как я съедаю в театральном буфете четыре винегрета, два супа, три котлеты, сказала: «Если бы своими глазами не видела, сколько ты жрешь, я бы этому не поверила!» Я всегда была худой. И не потому, что не ела ничего, а видимо, такое сильное сгорание было.

– Из-за больших нагрузок или особенности организма?

– Наверное, возраст. Есть возраст, когда все сгорает. А потом перестает.

– Когда-то у вас была на ТВ программа «Другие берега». Для многих вы – человек с другого берега. «Нездешняя» – одно из самых употребительных по отношению к вам прилагательных. Это заблуждение?

– Моя программа была о людях с иным мышлением. Я встречалась с уникальной личностью и не спрашивала о мелочах, а просто говорила за жизнь. Например, режиссер Бартабас, у которого конный цирк. Я не выясняла, как он дрессирует своих лошадей, спросила, почему он ушел из дома, из аристократической семьи, как ходил по миру, почему назвал себя Бартабасом – это так похоже на барабанную дробь. Таких людей, как он, очень мало. Жаль, моя программа недолго продержалась. Но остались люди образованные, тянущиеся к культуре, им как воздух нужен такой диалог. Не о том, с кем кто жил или живет…

– …а зачем живет?

– Люди, которым есть что сказать, у которых имеется своя позиция, как правило, все одиночки.

– Вы тоже?

– Абсолютная одиночка. Я – индивидуалист.

– Если нет выхода на аудиторию с телеэкрана, почему бы вам не издать мемуары, Анастасия Александровна?

– Меня всегда немного коробит от общих тенденций. Раньше ко мне постоянно подходили с предложением предъявить не то чтобы мемуары, а что-то типа мемуарного эксгибиционизма. О чем сейчас пишут? С кем жила, как жила, как он ей морду бил. Рыдают на плече у подружки: «Ах, он подлец! Что он со мной сделал!» Это чудовищное, на мой взгляд, бескультурье, которое еще и поощряется издателями, потому что это продается! Народу приятно знать, что твою артистку любимую били в морду. Какая прелесть, правда?.. Зачем этому подыгрывать? Мемуары европейских звезд не так примитивно написаны. Когда они говорят о своих семейных драмах, это похоже на шекспировские драмы. Надрыв на уровне короля Лира. А у нас выглядит странным пошлым образом, как будто все составляют один и тот же пазл. Это невыносимо! И не нужно. В историю вписывают тех, кто оставил что-то существенное, а не тех, кто раздувает себя соломинкой до размеров слона. Я не верю, что персонажи этих жареных историй переживут века. Это однодневка. Мне жалко их.

– В прошлом году в дни Пекинской Олимпиады мне позвонил из Китая один приятель: «Ты не поверишь, кого я встретил сейчас на рынке!.. Вертинскую! И она выбирала мясо. Неужели русские артисты до сих пор варят себе в отелях суп с помощью кипятильника?»

– В Китае я отвечала за еду для олимпийского «Русского дома». Куснирович, его организатор, попросил Степана, чтобы тот представил русскую часть своего ресторана «Вертинский», а русская часть – это ч. Степан называет ее современным облегченным вариантом русской кухни. Мне нужно было составить меню и найти в Пекине продукты, которые используют в русской кухне. Знаете, что поразило? Ошеломительная свежесть! Невозможно в это поверить, но грузовик фруктов и овощей – вот всего, что вы ни назовете, полный грузовик! – стоил 80 долларов. Это не укладывается в сознании! За значок «Русского дома», за этого Чебурашку, торговцы мне наваливали несколько сумок фруктов. Я тащила их поварам…

– Неужели вы сами делали закупки?

– Каждый день в восемь утра я ехала с переводчиком на рынок. А до этого летала в Пекин и обсуждала контракты с поставщиками. Помню, пришла на рынок и увидела, что висит нога ягненка, а с нее свисает – не знаю, как это правильно называется – мягкая часть, которая идет вдоль позвоночника. Ни разу не видела, как это мясо выглядит без костей. «Дорого?» – «Нет…» И, правда, два юаня, три прихлопа. «Ее нельзя купить отдельно, без ноги?» – «Почему? Мы можем отрезать». «Сколько вы можете?» – «Да сколько хотите». Я не могла поверить.



Мы из этой баранины делали такой сумасшедший гриль! Я не собиралась включать его в меню, но когда увидела качество мяса... А какая там рыба, какие креветки... С ума сойти! Но не это главное! Олимпийские игры – мои самые незабываемые, самые грандиозные впечатления. Там была поразительная, потрясающая атмосфера, период счастья. Я же видела настоящих героев, не назначенных. Знаете, как у нас говорят, вот это – звезда, это – секс-символ, а на деле – бессмысленный мыльный пузырь. А в «Русский дом» приходили настоящие герои: один взял высоту, другая быстрее всех проплыла 20 километров, третий первым пришел к финишу. И хотелось качать на руках.

– А чемпионы, наверное, хотели качать вас – и за хлеб-соль, и за Ассоль. Напомню оброненную вами несколько лет назад фразу: «Мой талант – кулинария, а актриса-то я случайно». Как вы оказались в искусстве и что там сделали – можно узнать из энциклопедий, а вот каким ветром народную артистку занесло на ресторанную кухню?

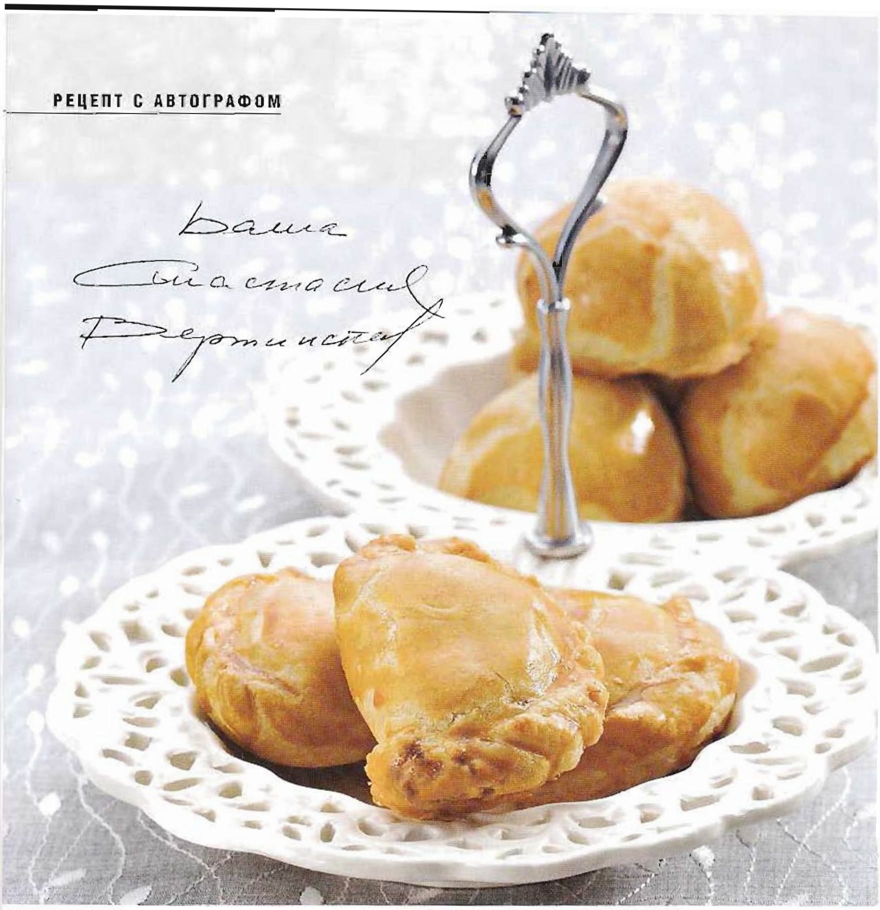
– В первую очередь благодаря тому, что Степан стал ресторатором. Так бы я вряд ли пришла... Нет, конечно, я очень люблю готовить! У меня бабушка была большая кулинарка, мамина мама. Родом она из Сибири, прекрасно знала эту кухню. Дедушка мой – грузин, замечательно владел грузинской кухней. А поскольку жили они в Шанхае и оттуда вернулись с папой в Россию, китайская еда тоже не считалась чужой. И папа мой был на кухне большим эстетом, любил готовить.

– Так у Александра Николаевича даже ресторан «Гардения» имелся в Шанхае! Только он прогорел...

– Совершенно верно, потому что он всех друзей кормил и поил бесплатно. А в Советском Союзе, куда отец вернулся в 1943 году, он часто попадал с концертами в города, где еды вообще не было никакой. Мне рассказывали, как однажды на гастролях к нему пришли студенты, их надо было чем-то угостить, и он взял большую луковицу, очистил ее, завернул в накрахмаленную салфетку, постучал по столу, покатал, чтобы она раскрылась как роза. После положил на тарелку, полил подсолнечным маслом, посыпал солью. Все отламывали по кусочку и ели. И, говорят, это было очень вкусно... Папа считал, что нам необходимо дворянское воспитание. Девочка должна была уметь готовить, вязать, вышивать, делать работу по дому, сочинять стихи, писать их в альбомы, рисовать, поддерживать разговор, не мекая и не бекая. Нас обучали языкам. Все это входило в кодекс образованной девицы. Кое-что из этого после пригодилось.

– Это правда, что в школе вы больше всего любили уроки труда?

– Да, я помню, мы номерки из алюминия выпиливали. Но это не пригодилось. Хотя если для Степиного ресторана понадобятся номерки в гардероб, я смогу выпилить... Ну, а еще на меня, как на хозяйку, повлияла Наталья Петровна Кончаловская, Никитина мама (Н.С. Михалков – первый муж А. Вертинской. – Ред.). Она была замечательной кулинаркой, могла бы давать уроки и французской, и русской кухни. С одной стороны, это творче-



ская женщина, поэтесса, с другой – она изумительно готовила и этот процесс обожала.

– Анна Михалкова вспоминала в интервью нашему журналу, что от «бабушки Таточки», Натальи Петровны, ей достался рецепт маленьких пирожков из сметанного теста, и ни один праздник в семье не обходится без них. А вас свекровь не научила чему-то необычному?

– У нее имелся друг, Алекс Москович, его звали Мсье Десять процентов – он торговал советской нефтью, жил во Франции и, кстати, очень хорошо знал моего отца. Однажды Алекс привез ей в подарок мясорубку «Браун». Я только тогда и узнала, что мясорубка может быть электрической и иметь несколько режимов. В частности, у нее был режим крупного помола. И мы с Натальей Петровной мололи фарш для «Фальшивого зайца». Это достаточно известное русское блюдо. Надо положить в мясной фарш вареные яйца, лук, хлебные крошки, специи, слепить зайца с ушами, смазать его и запечь в духовке.

– Понятно, что гены и воспитание, что сын – успешный ресторатор, но еще какие-то стимулы и мотивации у Вертинской-кулинара есть?

– Когда я готовлю, у меня отдыхает голова. Я ни о чем другом не думаю. Все выключается. И второй момент: когда я сижу за столиком в Париже, пью кофе или что-то такое и просто смотрю на прохожих, ощущение, будто мне сделали лоботомию, и все заботы, все проблемы отступили на второй план. Я случайно это поняла. Помню, что-то такое приготовила, и меня спросили: «Устала?» – я с ужасом обнаружила, что не устала, а наконец-то отдохнула!

– Почему же – «с ужасом»? С радостью!.. Вас не задевает, что актрису Вертинскую сегодня чаще ассоциируют с рестораном, чем с экраном?

– Мне это не кажется стыдным. Гораздо постыднее, когда актер, сыгравший любимые вами роли, начинает сниматься в разливных сериалах. Я не хочу играть маму киллера и не буду. У нас считалось, как же вы, артистка, небесная жительница,

Пирожки от Вертинской

примерно 40 штук

Что нужно:

1,2 кг дрожжевого слоеного теста
2 желтка
соль, свежемолотый черный перец

Для начинки с пряной курицей:

300 г куриного филе
300 г рубленых помидоров
1 большая луковица
2 зубка чеснока
2 см свежего корня имбиря
2 ст. л. растительного масла
по щепотке молотого мускатного ореха, зиры и корицы
петрушка и базилик

Для начинки из баклажанов и бекона:

300 г баклажанов
70 г бекона
1 большая луковица
2 зубка чеснока
1 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сушеного орегано

Что делать:

Для начинки с курицей филе залить кипятком, довести до кипения, варить 5 мин., дать остыть в бульоне, нарезать ломтиками. Лук, чеснок и имбирь измельчить, обжарить в масле до золотистого цвета, добавить помидоры и специи, готовить 10 мин. Добавить измельченную зелень и курицу, посолить, остудить. Для второй начинки баклажаны очистить, нарезать небольшими кубиками, лук и чеснок измельчить. Бекон мелко нарезать, вытопить жир и зажарить до хруста. В сковородку с вытопленным жиром добавить масло, обжарить баклажаны с луком и чесноком до готовности, 10 мин. Добавить бекон, орегано, соль и перец. Остудить. Тесто раскатать тонким слоем, чашкой вырезать кружки. На каждый кружок теста выложить одну из начинок, защипать, смазать пирожки желтком, уложить на выстланный пергаментом противень и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 мин. Подавать теплыми или остывшими.

настоите у плиты?! Ай-ай-ай, фу-фу! Сейчас к этому отношение поменялось. Всюду такое количество рецептов от звезд. Даже Софи Лорен выпустила свою поваренную книжку. У нас рухнул кинематограф, когда можно было сниматься до старости, и многие люди не нашли себе применения. Конверсия, которая предлагалась актерам в перестройку, не произошла. Их четыре с половиной года обучают не мыслям, а чувствам. Ты должен уметь чувствовать. Поэтому редкий артист может стать бизнесменом, у нас мозги устроены по-другому. В бизнесе чувства совершенно не нужны, они мешают. Поэтому я тоже бизнесмен никакой.

– И тем не менее вы продолжаете помогать сыну в его гастрономических проектах: для одного ресторана делали русское меню, для другого – грузинское, а недавно придумали кулинарию для булочной «Хлеб&Co»...

– Я давно говорила Степану: «Надо облегчить жизнь людей!» Есть миллион поводов, которые не глобальны, но их хочется отметить в узком кругу, в домашних условиях, с хорошей едой. Или, допустим, ко мне вечером зайдет приятельница, мы хотим с ней поболтать. Мне нужно что-то приготовить к этой встрече, а я работаю. И это такая головная боль – найти время и силы! Кулинария и должна решить эту проблему: зайти и взять салаты или что-то к чаю, или даже готовое блюдо, а дома разогреть. Главное, чтобы покупная еда оказалась вкусной. В Европе это развито чрезвычайно.

– Юлия Высоцкая, ваша, можно сказать, родственница, рассказывала о своей мечте открыть вкусную и недорогую кулинарию. Она обошла все столичные супермаркеты, но ей везде говорили: «Что вы! Это скоропорт!» Велика ли вероятность, что и в ваших кулинариях еда может оказаться несвежей, приготовленной неизвестно где и кем?

– Вам, конечно, стоило бы взглянуть на нашу фабрику-кухню, где потрясающие стерильные условия. Единственная еда, которую сложно готовить навынос, – зеленые салаты. У зелени очень короткое время жизни, даже если соус подается отдельно. У нас в кулинарии зеленых салатов нет. Трудно просчитать, сколько порций будет продано. В Европе владелец такого магазина точно представляет, сколько в его квартале могут съесть того или иного. Во Франции хлеб пекут ночью, у нас тоже, но там каждый булочник знает, сколько у него утром уйдет продукции.

– Кстати, о хлебе. Для многих женщин он – запретная еда. А у вас как?

– Вообще не ем. Но вдруг случается бешеный приступ: покупаю чиабатту, намазываю козьим сыром, кладу вяленые помидоры с оливковым маслом и съедаю всю! Потом себя долго за это ненавижу и хлеб полгода не ем.

– Меня в этом эмоциональном рассказе смутило слово «покупаю». Почему не делаете сами?

– Я хлеб не пеку. Что вы! Никогда не надо хвататься за все. Умеешь делать куличи – делай. А пекарское искусство – особое, ему надо обучаться. Всему надо обучаться.

– Это верно. А то иногда читатели жалуются: готовили по рецепту, ничего не получилось! С одного-то раза и у профи не всегда выходит.

– Я постоянно учусь. И не умею готовить по рецептам. Из книжек беру идеи и импровизирую. В нашей кулинарии есть мильфёи из краба, это я не сама придумала. Я неделю ходила, училась у мастера – в Париже, на рю Пасси, там такая булочная и кулинария при ней. Он спросил: «Ты когда хочешь прийти? Не очень рано?» – «Ну давай не очень». – «Хорошо, тогда в шесть утра». – «А когда же у тебя «рано», если шесть – уже не очень?» – «Я же не говорю: приди в четыре!» И я ходила к нему в шесть утра. Во Франции договориться – не проблема. Они только рады. У них же культ гастрономии. Знаменитые повара – звезды, и если какой-то прием у президента, в газетах напишут, чья была кухня.

– Вы позволяете себе критиковать рестораны своего сына?

– Вообще не критикую! Бывает, что, когда проходит очередная дегустация, мы не совпадаем во мнениях. Я спокойно высказываю все, что чувствую. Иногда он даже прислушивается. А в принципе у нас очень близко лежат интересы и вкусы.

– При этом Степан – большой гурман.

– А я очень люблю простую еду: пироги, котлетки, селедочку, черный хлеб, борщ, кислые щи. Ведь от чего вы получите главное наслаждение? От воспоминаний из детства, а в детстве нас мильфёями не кормили...

Влад Васюхин

Работа с молодежью

В одной гастрономической книге я прочитала фразу: разница между молодым сыром и зрелым – как между божоле и арманьяком, как между «Фордом» базовой комплектации и олдсмобилем в отличном состоянии, как между… Далее следовали все более уничижительные сравнения

Автор книги явно молодость ни в грош не ставил. Но, даже уподобив молодой сыр Бритни Спирс и противопоставив его зрелому сыру – Элле Фитцджеральд, он не убедил меня. «Да о чем тут спорить, – подумала я про себя. – Это ж все равно что обсуждать арбуз и свиной хрящик. Ведь совсем же разные истории». Попадись мне этот автор, я бы взяла его за пуговку и спросила, как он эти сыры ест. Точно ли так, как остальное человечество? Дорогой зрелый сыр, с плесенью или без – как говорят французы, «после груши» и перед кофе, сигарой и дижестивом. А молодой – в самом начале, вместе с зелеными салатными листьями.

Благородные «старики» – скажем, золотистый taleggio, голубой stilton, munster с острым, до щекотки в ноздрях, ароматом и в форме сердца козий coeur de chevre – блистают в своем собственном обществе, на сырной тарелке. В качестве камердинеров допускаются разве что мед, виноград да грецкий орех. Молодые сыры – творожные, слоистые, пастообразные – легко и радостно, как это вообще свойственно молодости, вступают в связь с самыми разными продуктами.

Они идеально вписываются в овощные закуски и салаты, дарят свой нежный кремовый холодок хрустким и грубоватым вершкам и корешкам. С ними одно удовольствие экспериментировать – одни и те же сыры до неузнаваемости меняются в десертах (взять хоть чизкейк с тирамису) и в мясных блюдах. Их можно встретить в супах и в начинках – от пирогов до димсамов. Многие из них не боятся высоких температур, а еще им можно придать любую форму. Личность свежих сыров, которые не оставляют дозревать, за несколько дней жизни не успевает сформироваться, и потому любопытные кулинары обходятся с ними, как с глиной. Однако харизма у большинства имеется уже с рождения.

О секундах не свысока

Гуляя по Риму, Милану или Турину, можно наткнуться на моццарелла-бар: в стеклянных плошках в полупрозрачной сыворотке плавают белоснежные сгустки свежайшей, едва «схватившейся» моццареллы из буйволиного молока. Гурманы, прикрыв глаза, как музыку, слушают «оттенки» сыра из Казерты и Салерно. Моццареллу доставляют из Кампании самолетом немедленно после изготовления, а съесть ее полагается в последующие 48 часов. Вот что такое настоящий свежий сыр.

Еще свежее он может быть, только если приготовить его своими руками, выхватив ведерко только что надоенного молока из-под коровы. Чем жирнее и свежее молоко, тем лучше будет результат, но попробовать можно и с любым цельным молоком, которое удастся найти в округе. Сам процесс – в примитивной версии, конечно, – не так уж и сложен. Молоко нужно нагреть до состояния «теплое, но не горячее», медленно, помешивая, влить в него сычужный фермент. Затем закрыть крышкой и оставить на час-другой. Когда через положенный промежуток времени вы заглянете в кастрюлю, то увидите, что хлопья сырной массы отделились от воды. Теперь их нужно размешать, аккуратно, отжимая воду, собрать руками и переложить в пластиковую корзинку. Утрамбовать и оставить так, чтобы жидкость могла стекать. Через три дня, проведенных в прохладном месте, сыр будет готов.

Примерно так все всегда и выглядит. К закваске могут добавляться лимонный сок и винный уксус, в творожную массу – подмешиваться герандская морская соль, черный перец, тмин, паприка, цитрус и травы. Сыр можно держать в особом рассоле, отчего текстура у него станет волокнистая, а вкус остро-соленый. Вместо молока брать самые жирные сливки, и тогда получится настоящее «сырное мороженое» вроде маскарпоне.

Но нам все равно не понять, каким образом свежих сыров получается такое множество. Остается только поверить в то, что на конечный результат влияет любая мелочь: время дойки и сезон, от которого зависит «рацион» коровы, солнечная или дождливая погода. Ну и конечно, местные традиции. Например, в некоторых греческих деревнях до сих пор «заброживают» фету, заливая молоко в кожаные мешки, сделанные из желудков коз и овец. А что – сычужный фермент оттуда и происходит, а вы как думали.

Конечно, короткий срок годности очень ограничивает нас в желании попробовать как можно больше аутентичных свежих сыров. Но все же на дворе XXI век, и в магазинах тут и там встречаются аккуратные



МНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛА

Виктор Гримайло, шеф-повар ресторана BON 2:

– Маскарпоне – самый сливочный и однородный из всех свежих (молодых) сыров, поэтому он отлично подходит для десертов и соусов. Взбейте до однородности маскарпоне, авокадо, мелко порезанный шнитт-лук, сливки и лимонный сок – этот соус прекрасно сочетается с пастой. Для того чтобы начинить равиоли или каннеллони, рекомендую использовать вместе маскарпоне и рикотту. Смешайте оба вида сыра, приправьте белым перцем. Шпинат порубите, обжарьте на сливочном масле со щепоткой сахара, перемешайте с сырной массой и нафаршируйте пасту.

Цыпленок с виноградом, маскарпоне и розмарином

2 порции

Что нужно:

1 цыпленок весом 400–450 г
1 веточка мелкого белого винограда без косточек
150 г маскарпоне
2 веточки розмарина
3 ст. л. сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец

Что делать:

Листочки розмарина отделить от веточек, измельчить, смешать с маскарпоне, посолить, поперчить. Выложить маскарпоне на пленку в виде плоского прямоугольника, положить в морозильник на 10 мин. Ягоды винограда снять с веточки. У цыпленка аккуратно пальцами отделить кожу от мяса, не снимая ее. Нарезать охлажденный маскарпоне полосками, положить их под кожу цыпленка (на грудку – как можно больше). В брюшко положить виноград (неплотно). Связать цыпленку ножки и крылышки, смазать его со всех сторон растопленным сливочным маслом и положить грудкой вверх на противень в разогретую до 180 °С духовку. Запекать до готовности, 20–30 мин. При необходимости, если кожа начнет подгорать, прикрыть цыпленка фольгой. Подавать горячим, с зеленым салатом.





Суп из запеченных помидоров и перцев с брынзой

6–8 порций

Что нужно:

1,5 кг спелых помидоров
4–5 крупных красных сладких перцев
1 большая белая луковица
4 зубка чеснока
200–250 г брынзы, лучше овечьей
1,5 л овощного бульона
2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин» плюс еще немного для смазывания
1 веточка свежего или 1 ч. л. сушеного орегано
несколько капель вустерского соуса
соль, свежемолотый черный перец

Что делать:

Помидоры и перцы смазать маслом со всех сторон, положить в духовку под сильно разогретый гриль. Запекать до черных подпалин, периодически переворачивая. Переложить в миску, накрыть пленкой. Через 15 мин. очистить овощи от кожицы, у перцев удалить сердцевину и плодоножку. Помидоры блендером смолоть в пюре. Перцы нарезать небольшими кусочками. Лук измельчить, обжарить в кастрюле с толстым дном в масле на среднем огне до золотистого цвета, 10 мин. Затем добавить орегано (если свежий, то только листочки), перцы и пюре из помидоров, тушить, помешивая, 5 мин. Влить горячий бульон, готовить на небольшом огне 30 мин. Перед подачей приправить вустерским соусом, перцем и солью по вкусу (учитывая соленость брынзы). Разлить суп в подогретые тарелки, посыпать раскрошенной брынзой (2–3 ст. л. на порцию) и подавать

МНЕНИЕ ТЕСТ-ГРУППЫ

Александр Голошумов

Мне кажется, что для этого супа лучше использовать не брынзу, а сыр феттаки, так как он менее соленый. Перцы и помидоры нужно запекать осторожно, чтобы они не подгорели, иначе у блюда появится специфический вкус с сильной горчинкой. Я еще добавил пару капель соуса табаско и 1 ст. л. оливкового масла, настоянного на чесноке. Этот суп очень вкусен со свежим хрустящим багетом.

цилиндрики французских бурсана и свежего козьего, ванночки с рикоттой и маскарпоне, баночки с деревенским зернистым сыром и головки адыгейского, плавающая в своей плаценте моццарелла, брынза и индийский панир, филадельфия в пачках, будто масло, сулугуни. А среди деликатесов – даже фермерские сыры, произведенные меньше двух суток назад. И разным скептикам должно быть ясно: молодой сыр – продукт абсолютно отличный от всяких практически бессмертных пармезанов

Орел или решка?

Вкус у большей части свежих сыров ровный, спокойный, не слишком яркий. Если подавать сыр в качестве протагониста – на завтрак, к омлету и деревенскому зерновому хлебу, на обед как закуску, разложив на ломтики помидоров, галеты или листья салата, он быстро наскучит. Да и нам, кулинарам, жаль не воспользоваться его благодатной текстурой: свежий сыр уникальным образом соединяет любой набор ингредиентов. И не теряет при этом своей свежести

Самое легкое, что можно из него приготовить, называется простым словом «намазка» – она же сырный крем, она же дип. Никакая техника не понадобится, кроме вилки, такой этот сыр податливый Можно взять, например, пучок кинзы, немного оливкового масла, соль и свежемолотый перец – и размешать все до однородности. Или же – полстакана йогурта на стакан сыра, чеснок, мелко нарезанные оливки, базилик и пармезан. Или же.. Вобщем, тут ничто не ограничивает воображение. Такое блюдо будет к месту, когда гости только-только собрались, еще не нарадовались встрече и не обсудили последние новости. Пока хозяйка мечется в последних приготовлениях по кухне, они под разговор съедают весь дип, обмакивая в него то, что вы поставили рядом: длинные ли хлебцы гриссини или ломтики свежего огурца, моркови, красного перца и сельдерея.

Смена рецептуры: к сыру вы подмешиваете ваниль, кокосовое молоко, крепкий кофе эспрессо или тертый шоколад, и этот дип способен изящно завершить обед, если подать его к свежим фруктам или бисквитам.

Вообще «сладкое или соленое» – это настоящая дилемма для человека, на руках у которого оказался отменный свежий сыр, поскольку и с той, и с другой задачей он умеет справляться своим, особенным, образом. В нашей, российской, традиции сладкое, пожалуй, превалирует – на ум приходит история про советского командировочного, который в столовой столкнулся с американским коллегой и был потрясен: сам он поливал творог вареньем, а американец – острым соусом. А ведь творог по-английски называется cottage-cheese, деревенский, стало быть, сыр. Рецептов-идей тем не менее гораздо больше несладких: дело, вероятно, в том, что сахар – как все мы знаем на примере кофе – усредняет вкус, сглаживает его горчинки и кислинки, лишает индивидуальности. А у молодого сыра вся прелесть как раз в тонкостях

По образу и подобию

Один из последних гастрономических трендов – несладкие блюда по типу десертов. Меняются ингредиенты, но технология, форма, узнаваемый образ и даже название остаются «сладкими» – речь обо всех этих баклажанных мильфеях и парфе из копченого лосося с розовыми лепестками. Надо ли говорить, что молодой сыр принимает в этой игре самое активное участие?

Взять хотя бы английские «сырники», масса для которых за пару минут готовится из рассыпчатой рикотты с горсткой тертого пармезана, парой ложек муки, яйца и приправляется морской солью и свежемолотым черным перцем Все это обжаривается до золотистой корочки на оливковом масле и подается на стол немедленно, обжигающе горячим, с сочным овощным салатом.

Или клафути – классический французский десерт, чаще всего вишневый. А теперь его готовят со спаржей, с креветками или, например, с беконом. Несладкое, но сливочное, «богатое» тесто замешивается с яйцами, сливками и рикоттой – и совсем чуть-чуть муки. Рикотта придает легкости.

Или трюфели из козьего сыра. Здесь вообще как будто делать нечего – только подключить фантазию. Накатайте одинаковых по размеру шариков из свежего сыра (он должен быть холодным) и обваляйте их в разных, что называется, присыпках. Это могут быть мелко нарубленная с чесноком свежая зелень или микс разноцветных сухих специй, молотые орехи или черные и белые обжаренные

Закуска из козьего сыра с орехами и вялеными помидорами

2 порции

Что нужно:

- 2 «поленца» мягкого козьего сыра
- 6 вяленных на солнце помидоров
- 1 зубок чеснока
- маленький пучок петрушки
- горсть очищенных кедровых орехов
- соль, свежемолотый черный перец
- зеленый салат и тосты для подачи

Что делать:

Измельчить вяленые помидоры и чеснок, растолочь в пасту в ступке или при помощи блендера. Мокрым горячим ножом разрезать каждое «поленце» сыра вдоль пополам, сделать продольные углубления по центру, разложить поровну получившуюся смесь, сложить половинки вместе. Порубить не слишком мелко листья петрушки с кедровыми орехами. Рассыпать ореховую смесь по 2 кускам пленки, выложить поверх «поленца» и завернуть их в пленку так, чтобы сыр со всех сторон был покрыт орехами и петрушкой. Положить в холодильник на 1 ч. Вынуть за 10 мин. до подачи, нарезать мокрым горячим ножом толстыми кружками. Подавать с тостами и салатными листьями.



кунжутные семечки. Разложенные на огромном, привезенном с солнечного греческого острова блюде трюфели из козьего сыра составят жизнерадостную мозаику

Слияния и поглощения

И все же наиболее ярко молодые сыры проявляют свой характер в компании овощей. Самый традиционный вариант – это зеленые салаты, тут даже обсуждать нечего. Но тот, кто утолил свой голод капрезе с помидорами и моццареллой, имеет шанс перейти на следующий уровень. Туда, где закуски стараются перещеголять друг друга в креативности Один из самых беспроигрышных экспериментов со свежим сыром – это фарширование. Любители начинают с простого берут, к примеру, авокадо, разрезают его пополам, делают начинку из собственно мякоти фрукта, сыра, йогурта, чеснока и трав. Заправляют оливковым маслом и лимонным соком, добавляют воздушности при помощи мусса из яичных белков и, остудив в холодильнике, подают блюдо гостям.

Профессионалы идут дальше: нафаршировать пикантной смесью из сыра, сливок, обжаренного лука, чеснока и розмарина, можно, например, лук (его нужно подержать в кипящей воде с четверть часа, срезать затем верхушку и удалить сердцевину) И запечь его в духовке.

Или вот еще средиземноморский вариант – лимон. Его, правда, используют исключительно в роли ароматной емкости и потом не едят. Зато горячая моццарелла, которая потомилась в духовке внутри этой лимонной скорлупы, будет источать неузнаваемый аромат. Дальнейшие эксперименты покажут, что наполнить лимонный «горшочек» можно всем, чем угодно: добавить к моццарелле кусочек помидора, базилик или шалфей, лоскуток прошутто – все это нужно есть горячим, выложив на хлеб.

Но ладно Средиземноморье. И у нас с вами есть овощ, который с молодым сыром сочетается еще, может, получше лимона. Это... свекла! Шефы модных заведений, было дело, жаловались, что свекла слишком банальна для нашего человека – гламура в ней маловато. Не то что в артишоках Теперь стереотип сломлен: в самых парадных ресторанах подают салат из запеченной свеклы с песто или тончайшие лепестки карпаччо из нее же, и в композиции часто присутствует козий сыр

Ачма с имеретинским сыром и моццареллой

8–10 порций

Что нужно:

Примерно 4 стакана муки
1 стакан молока
1 ч. л. разрыхлителя
4 яйца
800 г имеретинского сыра
200 г моццареллы
300 г сливочного масла
2 ст. л. растительного масла
щепотка соли

Что делать:

Муку с разрыхлителем просеять в миску. Добавить яйца, соль, теплое (37 °С) молоко и 1 стакан такой же теплой воды. Замесить тесто чуть более мягкое, чем для пельменей. Накрыть, оставить на 30 мин. Оба вида сыра натереть на терке. Сливочное масло растопить Разделить тесто на 9 частей. В большой широкой кастрюле вскипятить воду (примерно 3/5 кастрюли), посолить, влить растительное масло. Смазать маслом форму для запекания размером 35 х 55 см. Раскатать один шарик теста в очень тонкий прямоугольник, который будет свешиваться с бортиков формы на 2 см. Выложить в форму, смазать маслом. Так же раскатать второй шарик, сделав прямоугольник чуть меньше. Аккуратно, чтобы не порвался, опустить этот второй пласт теста в кастрюлю с кипящей водой. Варить 3 мин., вынуть двумя шумовками или дуршлагом, выложить на полотенце, чтобы стекла вода; переложить в форму, смазать маслом. Пласт теста должен уместиться в форме целиком (и пусть он будет немного «мятый», это хорошо). Так же сварить и уложить еще 3 пласта теста, промазывая каждый сливочным маслом. Затем ровным слоем насыпать имеретинский сыр. Закрыть его еще одним вареным пластом теста, посыпать моццареллой. Закрыть еще 2 слоями теста, промазывая маслом. Последний, верхний слой должен быть невареным, как нижний. Завернуть свисающие края, защипать. Нарезать получившуюся конструкцию на квадратные куски, прорезая до самого низа, полить разрезы и верхний слой теста оставшимся растопленным маслом. Поставить в холодильник на 30 мин. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 45 мин. Подавать горячей.



Совет:
Если у вас нет имеретинского сыра, шайте в равных пропорциях средне ную брынзу и адыгейский сыр. Сулу используйте только в крайнем случ



Горячая тема

В горячих блюдах каждый сыр ведет себя по-своему, некоторые не любят жары, поэтому добавлять их в горячее – как, например, в ризотто с прошутто и розмарином – нужно в самый последний момент. Сулугуни, наоборот, обретает свое истинное лицо только в расплавленном виде, моцарелла не затвердевает, даже если держать ее в духовке подольше, поэтому ее так часто используют в пиццах и запеканках. Но чемпион среди сыров в горячей теме – это рикотта. Именно она участвует в львиной доле сложных, требующих выдержки, рецептов.

Вот один из них – мясной террин с рикоттой. Террин готовится из нескольких видов мяса (чем больше разных вкусов, тем лучше, можно добавить даже ломтики ветчины). Они перемешиваются с рикоттой, яйцами, специями, небольшим количеством пармезана и зеленью, а затем все это долго запекается. Чтобы террин приобрел приятный золотистый оттенок, его нужно несколько раз переворачивать, а чтобы вкусы проникли друг в друга и расцвели единым пышным букетом, – еще несколько дней выдерживать в холодильнике.

А самый запутанный рецепт с участием свежего сыра, который мне встречался, – это рулет со шпинатом, тыквой и рикоттой. Именно про него Джейми Оливер говорит, что это блюдо определило его судьбу и сделало поваром. Его не то что приготовить – пересказать сложно.
Но если вы не сломаетесь на раскатке полуметровой простыни яичного теста, если сможете запечь тыкву с кориандром, фенхелем и чили до нужного, «слегка подтаявшего» состояния, если вам удастся свернуть рулет, не порвав тонкой ткани, и затем сварить его в котле. . Тогда вы, пожалуй, сможете выйти на поклоны вместе с Оливером.

Елена Голованова

Мини-блинчики с рикоттой и тархуном

4–6 порций

Что нужно:

200 г рикотты
3/4 стакана муки
4 яйца
3/4 стакана молока
2 ст. л. самой жирной сметаны
маленький пучок тархуна
щепотка сахара
1/2 ч. л. разрыхлителя
соль
свежемолотый черный перец
топленое масло для жарки
густой натуральный йогурт для подачи

Для орехового соуса:

100 г свежих грецких орехов
5–6 веточек тархуна
1 ст. л. масла грецких орехов
соль

Что делать:

Для соуса у тархуна удалить стебли (они не понадобятся). Положить орехи в блендер, добавить листья тархуна, масло грецких орехов и соль по вкусу. Размолоть до полной однородности, при необходимости добавляя понемногу горячую воду. Для блинчиков отделить белки от желтков. Желтки взбить со сметаной, добавить сахар, перец и рикотту. Всыпать просеянную с разрыхлителем муку. Перемешать, постепенно разбавляя чуть теплым молоком, чтобы получилось тесто средней густоты. Накрыть и отставить на 30 мин. Белки со щепоткой соли взбить в пышную пену, при помощи лопатки аккуратно вмешать в тесто. Листья тархуна снять со стеблей, измельчить, также добавить в тесто. Разогреть сковороду с толстым дном, смазать топленым маслом. Испечь блинчики диаметром 10–12 см. Подавать теплыми с ореховым соусом и холодным йогуртом.



Десерт из мягкого творожного сыра и ягод в кьянти

4 порции

Что нужно:

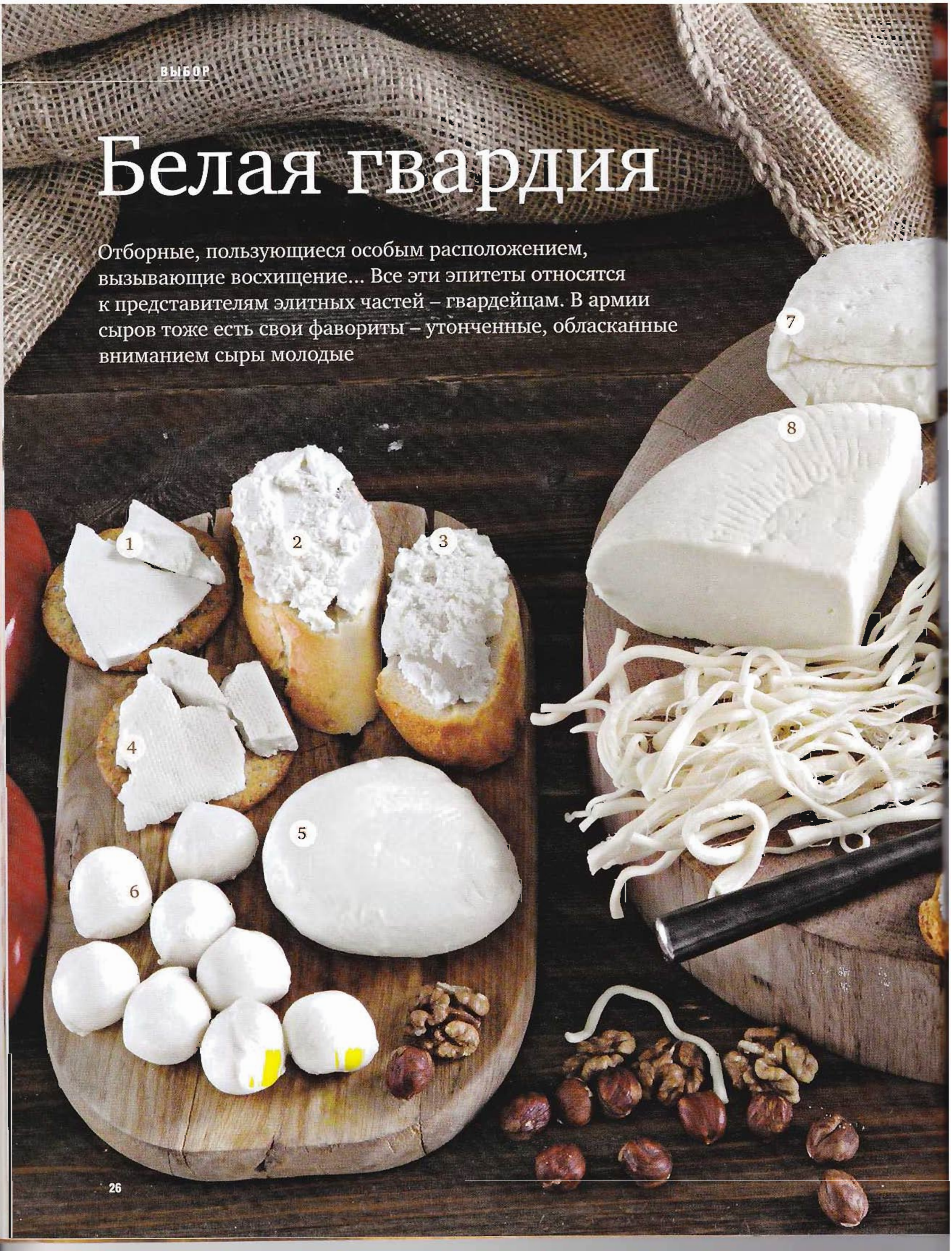
- 400 г мягкого творожного или йогуртового сыра
- 250 мл сливок для взбивания
- по 200 г вишни и клубники (можно замороженной)
- 1/2 стакана коричневого сахара
- 2 стакана вина кьянти
- 2 палочки корицы
- 1 ч. л. ванильного сахара

Что делать:

В два разных сотейника влить по 1 стакану вина, всыпать по 1/4 стакана сахара, положить по палочке корицы. Довести до кипения (сахар должен раствориться). В один сотейник положить клубнику, в другой – вишню. Довести до кипения, готовить на небольшом огне 15 мин. Затем шумовкой переложить ягоды на разные тарелки, а жидкость в сотейниках выпарить на сильном огне до состояния сиропа. Остудить и ягоды, и сироп. Очень холодные сливки взбить с ванильным сахаром в густую пену. Отдельно взбить холодный сыр. Смешать сливки и сыр лопаткой. Выложить в креманки или бокалы произвольными слоями ягоды и сырный крем, поливая сиропом из кьянти. Подавать немедленно.

Белая гвардия

Отборные, пользующиеся особым расположением, вызывающие восхищение... Все эти эпитеты относятся к представителям элитных частей – гвардейцам. В армии сыров тоже есть свои фавориты – утонченные, обласканные вниманием сыры молодые





1. Сыр фета с выразительным солоноватым вкусом традиционно сочетается с оливками. Кроме того, с помидорами, шпинатом, сладким перцем, луком, арбузом, розмарином, орегано, мятой, тунцом, запеченным цыпленком. Незаменим при приготовлении греческого салата.

2. Домашний сыр Almette очень похож на взбитый свежий творог. Сочетается с зелеными салатами, травами, огурцами, чесноком, хреном.

3. Творожный сыр имеет мягкий, сливочный вкус и пастообразную консистенцию. Сочетается с грецкими и кедровыми орехами, базиликом, зеленым луком, кориандром, пастой карри, тапенадом, грушами.

4. Тем, кто считает **болгарскую брынзу** из коровьего молока слишком соленой, рекомендуем замочить ее на 1–2 часа в чистой воде. Сочетается с помидорами, сладким перцем, огурцами, оливками, петрушкой, чесноком, шампиньонами, копченой рыбой. Отлично запекается и обжаривается в панировке.

5 и 6. Моццарелла обладает деликатным, тонким вкусом, поэтому рекомендуем не усердствовать с оригинальностью сочетаний. Лучший вариант – с оливковым маслом, черным молотым перцем, базиликом и помидорами. Еще этот сыр можно быстро подмариновать в оливковом масле с травами, чесноком и вялеными томатами и запечь.

7. Солоноватый, со своеобразным кисломолочным вкусом и запахом **кипрский сыр халуми** часто готовится из смеси козьего и овечьего молока. Сочетается с копчеными колбасками, помидорами, фасолью, чесноком, анчоусами, бараниной. Его часто подают жареным, готовят на гриле.

8. Адыгейский сыр обладает кисломолочным вкусом и творожистой консистенцией. Сочетается с огурцами, пряной зеленью, оливками, помидорами, сладким перцем, медом и зеленым чаем. Хорошо жарится и плавится. Подсоленный адыгейский сыр – отличная начинка для хачапури.

9. Сыр Salmi приготовлен из коровьего молока. Обладает свежим слабосоленым вкусом, ярким ароматом и упругой текстурой. Сочетается с томатами, луком, оливками, каперсами, мясной грудинкой, куриным мясом.

10. Греческий сыр манури из цельного овечьего молока отличается изысканным, мягким вкусом и нежный ароматом. Он буквально тает во рту. Можно использовать для традиционного греческого салата. Сочетается с печеными баклажанами, зелеными салатами и оливками.

11 и 12. Сулугуни – сыр умеренно соленый, островатый, плотный, эластичный и слоистый. Сочетается с мятой, горячей кукурузной кашей, запеченными перцами и баклажанами, пепперони, филе семги. Сыр запекают, коптят и жарят.

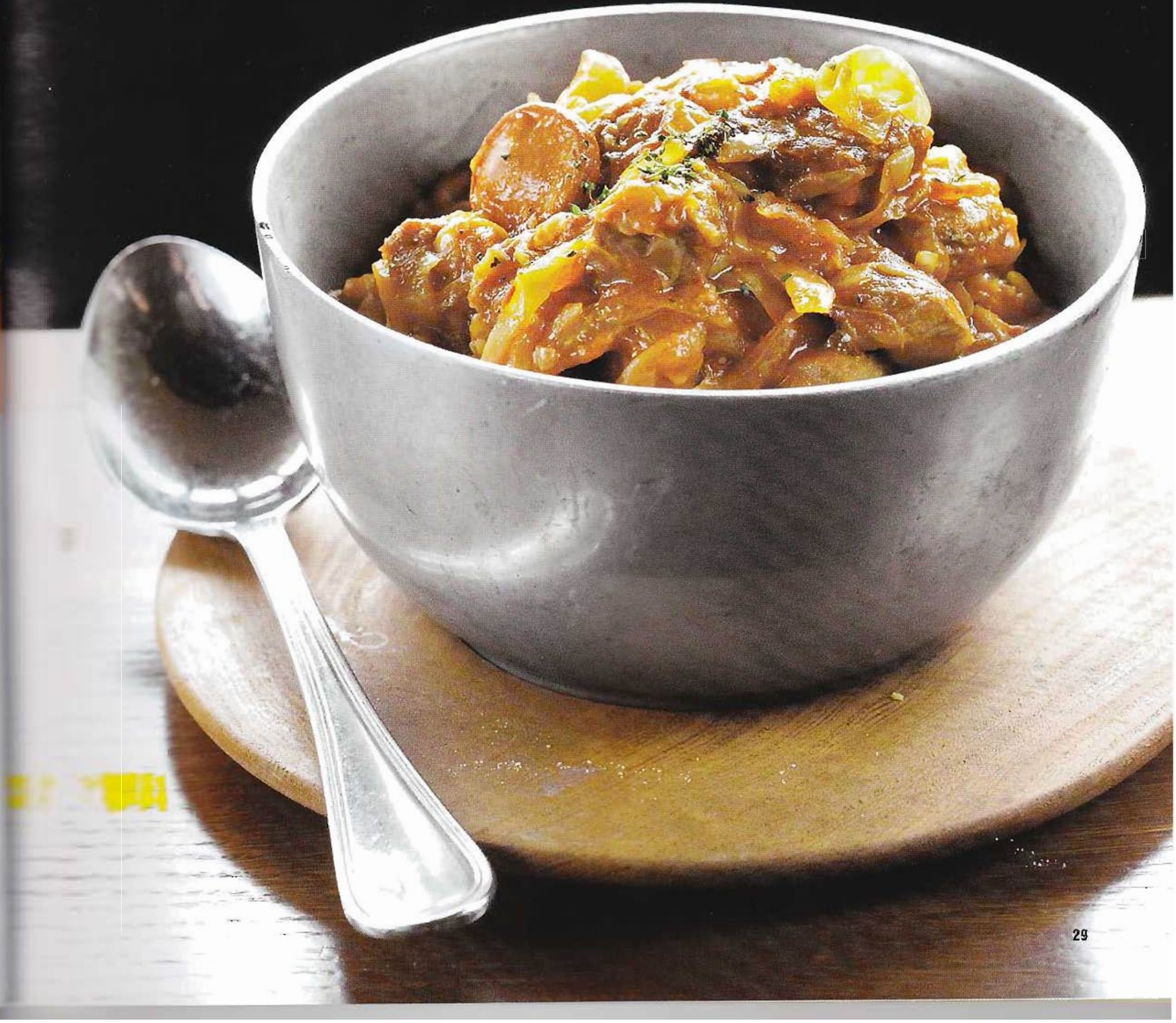
13. Маскарпоне – маслянистый сыр с молочным ароматом и легкой кисловато-сладкой нотой. Этот десертный сыр подают с клубникой, шоколадом, а с томатной пастой, анчоусами или горчицей он превращается в приправу к пасте.

14. Мягкий сливочный сыр филадельфия используют для приготовления салатов, чизкейков, белой глазури, японских роллов и суши, супов, соусов, мороженого и коктейлей.

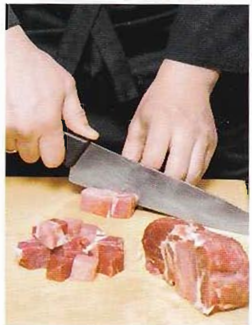
15. Сыр рикотта очень похож на «гладкий» творог. Молодая рикотта имеет нежный вкус с легкой кисловатой нотой. Этот сыр сочетается со свежими овощами и фруктами, медом, ветчиной, пастой, базиликом, лососем, брокколи.

Солянка из капусты с мясом

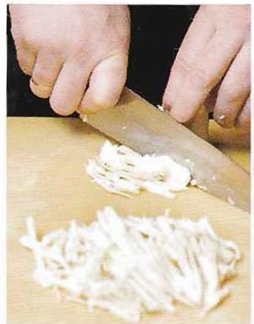
Человечество давно уяснило, что, если потушить капусту с разными видами мяса, получится восхитительное универсальное блюдо. Что называется, «и в пир, и в мир». Предлагаем вам один из вариантов «богатой» солянки, которую вполне можно поставить на стол в один из майских праздничных дней







1 Сначала подготовьте все сырое мясо. Свиную шейку нарежьте кубиками со стороной примерно 2 см. Точно такими же кубиками нарежьте мякоть говядины. Приправьте свежемолотым черным перцем и слегка вотрите перец пальцами в мясо.



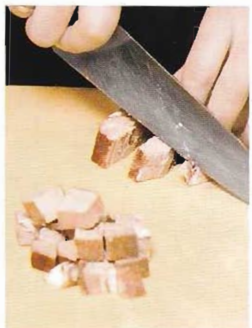
2 Луковицу очистите от шелухи, разрежьте вдоль пополам. Затем нарежьте поперек как можно более тонкими полукольцами. У капусты удалите поврежденные верхние листья и кочерыжку, остальное тонко нашинкуйте. Присыпьте капусту солью, перемешайте и слегка помните руками.

Что нужно:

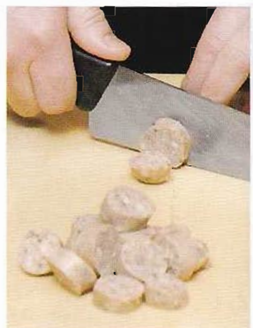
300 г свиной шейки
200 г мякоти говядины
150 г готового говяжьего языка
2 копченые сосиски
4 свиные колбаски для жарки
1 большой кочан капусты
1 большая луковица
200 г протертых томатов
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. муки
5-7 ст. л. растительного масла
2 лавровых листа
1 ч. л. черного перца горошком
соль, свежемолотый черный перец



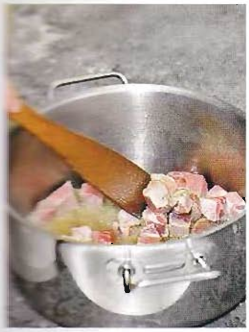
6 Выложите протертые томаты в небольшую миску. Добавьте томатную пасту и 1 стакан холодной воды. Тщательно перемешайте вилкой или ложкой до однородности. Влейте получившуюся смесь в кастрюлю с капустой и мясом. Перемешайте, чтобы томатная масса распределилась равномерно. Закройте крышкой, готовьте на небольшом огне, иногда помешивая.

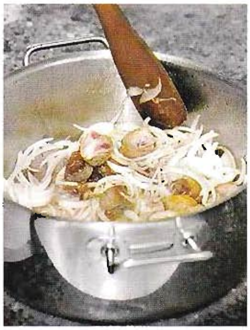


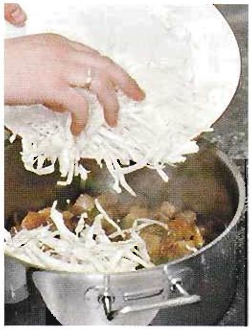
7 Через 15 мин. положите в кастрюлю лавровый лист (один листик лучше раскрошить, а второй положить целым) и слегка раздавленные горошины черного перца. Пока тушится капуста, подготовьте оставшиеся ингредиенты. Нарежьте язык такими же кубиками, как сырое мясо, – со стороной примерно 2 см



8 Свиные колбаски нарежьте кружками толщиной примерно 1–1,5 см. Важно: чтобы нож, которым вы режете, был очень острым – и именно резал мягкие колбаски, а не мял их. При желании свиные колбаски можно порезать и просто мелкими кубиками – вкус у солянки будет немного другим. Копченые сосиски нарежьте кружками толщиной 1–2 см



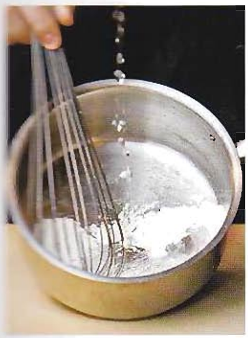


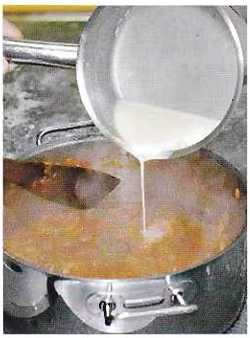


3 На сильном огне в большой кастрюле с толстым дном или в глубокой сковороде разогрейте 4 ст. л. растительного масла. Порциями обжаривайте в масле мясо до румяной корочки. Не кладите сразу много – мясо должно именно жариться, а не тушиться. Обжаренные куски выкладывайте на тарелку.

4 Когда все мясо готово, верните его в кастрюлю и долейте оставшееся масло. Когда содержимое кастрюли прогреется и масло снова станет очень горячим, всыпьте в кастрюлю нарезанный лук. Уменьшите огонь до среднего и готовьте, периодически помешивая, до золотистого цвета лука, 10 мин.

5 Затем добавьте в кастрюлю подготовленную капусту, тщательно перемешайте. Увеличьте огонь и готовьте, все время перемешивая, чтобы капуста обжарилась, но не подгорела, 5–7 мин. Опять уменьшите огонь до среднего и готовьте, продолжая помешивать, еще 5 мин.







9 Влейте в небольшой сотейник или миску полстакана кипяченой воды комнатной температуры или чуть теплее. Всыпьте или лучше просейте в сотейник муку и тщательно размешайте венчиком, чтобы не было комков. Дайте смеси постоять 10–15 мин , чтобы мука набухла.

10 Когда капуста в кастрюле станет совсем мягкой (это должно произойти примерно через 50–60 мин. после того, как вы влили томатную смесь), выньте лавровый лист Быстро перемешайте венчиком мучную заправку и влейте ее в кастрюлю очень тонкой струйкой, все время помешивая. Закройте кастрюлю крышкой, готовьте еще 2–3 мин.

11 Добавьте в солянку нарезанный язык и оба вида колбасок, аккуратно перемешайте. Немного увеличьте огонь. Колбаски не нужно долго готовить, достаточно хорошенько прогреть. Это займет примерно 10 мин Периодически помешивайте солянку, каждый раз закрывая крышкой Готовую солянку разложите в подогретые тарелки и подавайте немедленно.



Кирилл Мартыненко, управляющий партнер сети ресторанов Torro Grill:

– Для солянки потребуются не такие уж дорогие, но самые качественные продукты. Свиная шейка обязательно должна быть с жирком, у свинины здесь вообще определяющая роль. Выбирая говядину, поищите кусок из задней ноги. Язык можете купить как говяжий, так и свиной. Если у вас нет времени его варить, купите готовый копченый – он придаст солянке дополнительный приятный аромат, немножко отличающийся от того, что дают копченые сосиски. Они, кстати, обязательно должны быть в натуральной оболочке.

Что же касается колбасок для жарки, то вы можете взять самые обычные купаты. Есть три способа добавить колбаски в солянку. Первый показан в рецепте. В этом случае кружки колбасок частично сохранят форму, частично развалятся и смешаются с мясом. Можно нарезать кружки потолще и перед закладыванием в солянку обжарить со всех сторон – тогда они останутся целыми. Третий способ: снимите с колбасок оболочки и, разбивая вилкой до состояния фарша, обжарьте их вместе с сырыми свининой и говядиной – получится густая ароматная масса.

К этой богатой солянке хорошо подать светлое нефильтрованное пшеничное или ячменное пиво. Если вы предпочитаете вино, то подойдет белое с кислинкой, особенно рислинг.

Есть нельзя забыть

Мы попросили известных московских диетологов рассказать, от каких продуктов стоит отказаться. Но где ставить точку – решать вам



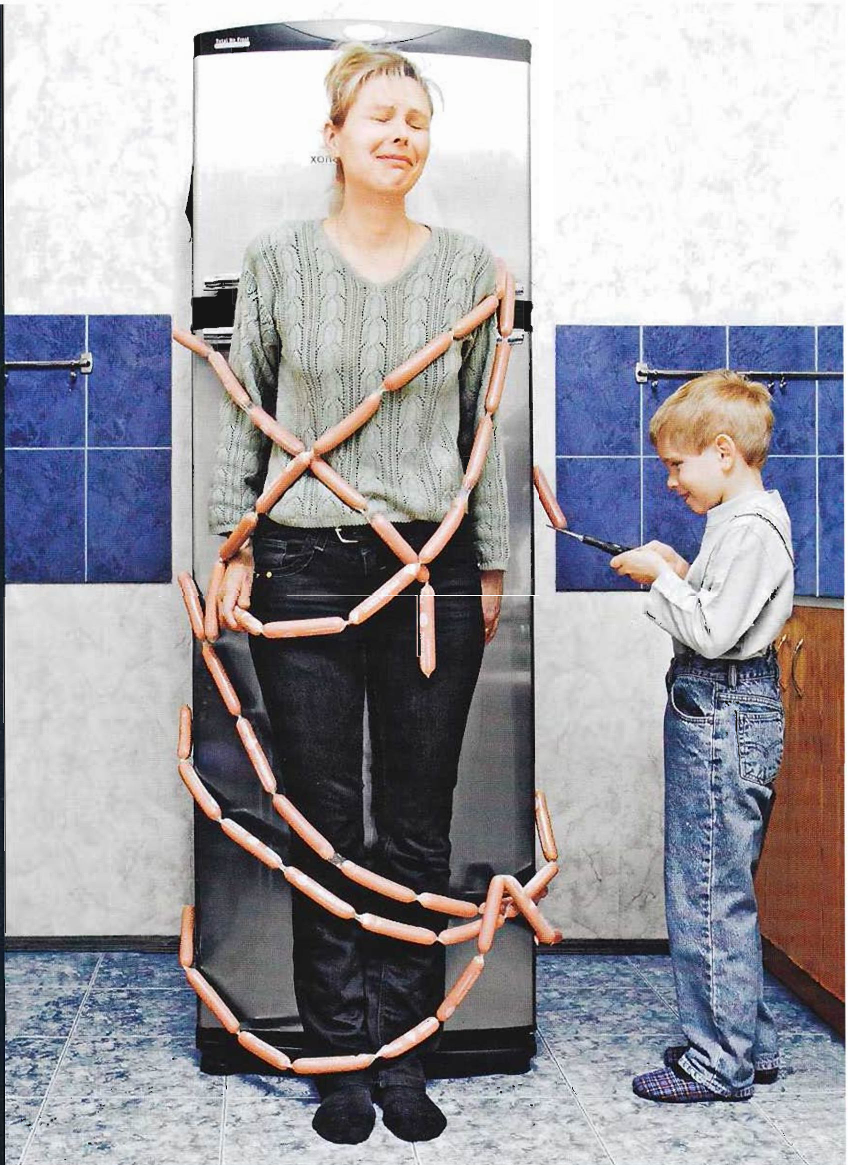
[illegible] эстетической [illegible] медицины [illegible]:

– [illegible]» я отправляю мо- [illegible] молоко, хотя это [illegible] усвояемый [illegible] продукт, а мо- [illegible] в сочетании с чаем [illegible] друзья, их смеши- [illegible]

[illegible] удивленные голоса чи- [illegible] Почему? Для англичан, [illegible] чай с молоком – вообще [illegible] напиток!» Дело в том, [illegible] совместимо с про- [illegible] дубильные, [illegible] вещества, а в чае [illegible] *грустно, но и лю-* [illegible] кухни тоже [illegible] от капучино, латте [illegible] Подобные сочетания – [illegible] гастрономически и мало- [illegible] – вызывают [illegible] газообмен. Это приводит [illegible] запорам. Кроме того, [illegible] беспрепятственному [illegible] пищи, в кишечнике [illegible] карманы, в которых еда [illegible] годами. А кроме то- [illegible] ученые утверждают, что [illegible] в чай, нейтрализует [illegible] эффект, то есть оно [illegible] биологическую активность [illegible] молоком не оказывает [illegible]-сосудистую систему того [illegible] который оказывает чистый [illegible] говорить, что кофе или [illegible] чашке не должны быть [illegible] или пакетированными? [illegible] натуральные!

[illegible] на тему несовместимости [illegible] можно говорить долго. До- [illegible] и семечки не уживаются [illegible], плохие соседи – моло- [illegible] То же самое можно сказать [illegible] и простоквашу – я очень [illegible] поверить, что кто-то [illegible] их вместе, но, оказывает- [illegible] мужчины таким образом пы- [illegible] заранее избежать утреннего [illegible]

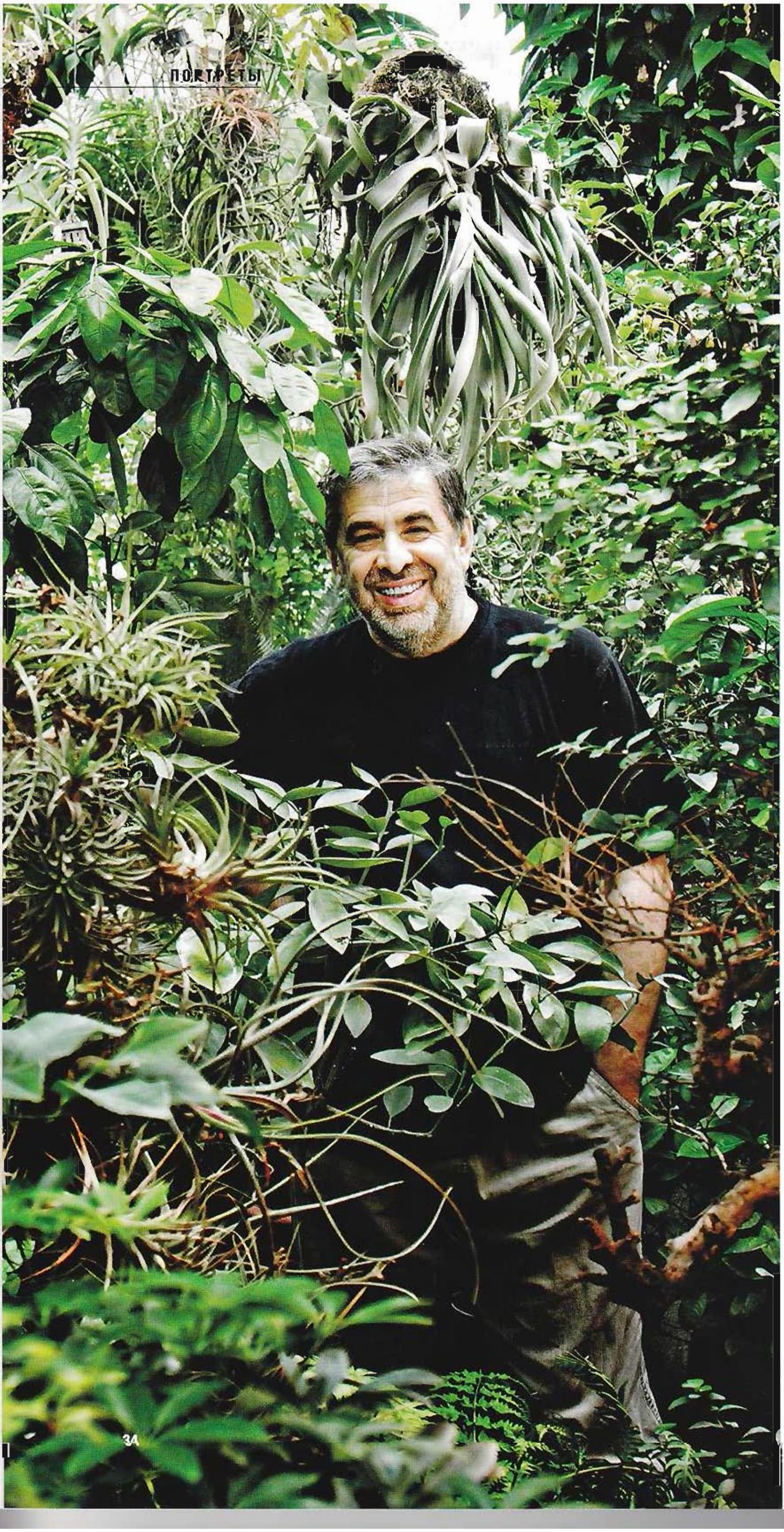
[illegible] привычками и тради- [illegible] бороться, но каждый [illegible] решить для себя сам: стоят [illegible] секунд радости долгих [illegible] со здоровьем?



Елена Федосеева, практикующий диетолог:

– Я говорю «нет» вареной колбасе и сосискам! И не только потому, что в них собран такой «букет», что непонятно, от чего помрешь. Не секрет, что эти продукты напичканы соевыми добавками, стабилизаторами, искусственными ароматизаторами и красителями, не говоря уже о консервантах. Очень мало хороших добросовестных производителей, в результате вместо мяса мы наблюдаем лишь его «следы». Переварить это все организм может, а вот усваивать там нечего. Такая «пустая еда» только засоряет кишечник.

Я говорю «нет» еще и потому, что никогда не рекомендую есть продукты, состав которых нельзя определить по их внешнему виду. Если вы в принципе употребляете мясо, то лучше уж натуральное, и отдайте предпочтение блюду, приготовленному своими руками. Вперед, к природе! Здоровое питание должно быть простым, без изысков. А если время от времени вы позволяете себе какие-то гастрономические вольности, то и они должны быть простыми и понятными.



Анатолий Волков, руководитель «Клиники доктора Волкова»:

– На самом деле нет таких продуктов, которые категорически нельзя никому есть. Нет одинаково полезных или одинаково вредных. Но это если говорить о пищевых продуктах, а не об удачных имитациях еды, не о культурологических дефектах вроде заводского майонеза.

Другой вопрос, что организм одного конкретного человека не всегда переносит то, что хорошо другому. Мы же все очень разные! Мы наделены индивидуальной чувствительностью, которая зависит от многих факторов. Разве вреден, скажем, чеснок с его фитонцидами? Но вот эстонцы чеснок не едят. Или когда житель Севера начинает активно употреблять полезные, но неведомые ему фрукты, а японец – мясо вместо привычной рыбы, для их организмов это может стать катастрофой, возникает хроническая пищевая непереносимость. Они помаются, потому что желудок не справляется с теми или иными продуктами. А что будет, если узбека вместо привычного ему кислого молока поить парным коровьим? И вообще молоко полезно теленку, для него это абсолютно здоровая еда... Поэтому я и не вижу глубокого смысла в том, чтобы обсуждать «вредность».

Конечно, чистые вкусы понятны и комфортны для организма. Ему удобнее общаться с одним продуктом, а не со смесью. А готовые блюда – это, как правило, коктейль из разных продуктов.

Нельзя к каждому человеку приставить другого человека, который будет ему говорить: «Это вредно, не ешь!» Еда – зона личной ответственности. Мы получаем то, что закладываем. Поэтому очень важно знать, что лежит у вас на тарелке.

Я могу посоветовать только одно: внимательно читайте этикетки. Недавно меня очень повеселил перечень ингредиентов на одной упаковке конфет для диабетиков: подсластитель, загуститель, стабилизатор и ароматизатор, идентичный вишневому! Перечислено как раз все то, что может привести к диабету! Вообще-то когда я вижу надпись «ароматизатор, идентичный натуральному», для меня это такой же системный бред, как фраза «Спонсор показа – колготки «Филодоро»!

С чего навар?

Бульон в мировом масштабе так много значит, что диву даешься. Это и средневековое герцогство, и коммуна в Пиренеях, и родовой замок Готфрида Бульонского в Бельгии... Но мы все же поговорим о близких нашему сердцу вкуснейших наварах

Куриные

Есть такой стереотип: никто не приготовит куриный бульон вкуснее, чем еврейская мамаша для своего сыночка. Хотя китайская ма или итальянская мамма делает это ничуть не хуже – каждая по-своему. Главное в этом деле – терпение. И выбрать курочку. Если вы никогда не ели бульон из правильной курицы – смело можете считать, что не ели куриного бульона вообще. Вы будете смеяться, но те синие «птицы счастья» по 2 рубля из далекого советского прошлого годились для бульона гораздо больше, чем теперешние накачанные бройлеры. Пойдите на колхозный рынок и купите у симпатичного вам продавца птичку средней упитанности, не слишком молодую, но и не преклонного возраста. Пусть она весит кило двести, максимум полтора вместе с лапками – теми самыми куриными ногами, на которых обычно избы стоят. Голова нам без надобности. У соседей продавца по рынку вам нужно купить самого белого лука-порея – пару толстеньких стеблей, 1 маленькую репку, пучок блестящего и упругого черешкового сельдерея, 2 большие самые яркие и оранжевые морковки, пару сочных луковиц и пучок свежайшей петрушки. А морская соль среднего помола, перец горошком и сушеный тимьян у вас наверняка есть в тумбочке.

Дома при необходимости выпотрошите крылатую и опалите. Подготовленную курицу со всех сторон щедро натрите солью и оставьте отлеживаться на полчаса. Потом нужно устроить курице душ, в том числе внутренний, чтобы смыть всю соль, пот и кровь. Кладите голубушку в большую кастрюлю, а сверху укладывайте овощи, очищенные и крупно нарезанные. Заливайте 4–4,5 л холодной воды, на среднем огне доводите до кипения и немедленно убавляйте огонь до минимума. Теперь нужно снять всю пену. Готово? Кладите перец, слегка раздавленный, горошин 8–10, стебли петрушки (без листьев) и тимьян, примерно чайную ложку. И пусть себе спокойно варится часа полтора. Увидите еще пену – снимайте, нечего портить нам картину. К тому моменту, как бульон готов, курица не должна распасться на молекулы и сваливаться с кости, это тоже не входит в правильную картину мироздания. Аккуратно выньте курицу, снимите мясо – оно пригодится

Мясной бульон с ароматными травами

2,5 л

Что нужно:

- 400 г мякоти говяжьей лопатки
- 1,5 кг нижней части задней говяжьей голяшки, порубленной кусками
- 1 средняя морковка
- 2–3 черешка сельдерея
- 2 крупные луковицы шалота
- по 3 веточки тимьяна и майорана
- 1 лавровый лист
- 5 бутонов гвоздики
- 10 горошин черного перца
- соль, растительное масло

Что делать:

Половину голяшки, 1 луковицу и морковку смазать маслом, положить в форму для запекания и поставить под сильно разогретый гриль. Готовить 15 мин., 1 раз перевернув. Лопатку нарезать кубиками со стороной 2–3 см. В оставшуюся луковицу воткнуть бутоны гвоздики. Сложить сырое мясо и кости в кастрюлю, залить 3,5 л холодной воды, отставить на 30 мин. Добавить в кастрюлю обжаренные кости, поставить на небольшой огонь. Довести до кипения, ни в коем случае не давая бурно кипеть. Снять пену. Готовить на минимальном огне, не закрывая крышкой, 4 ч. Добавить 1 стакан холодной воды, специи и все овощи, готовить еще 1,5 ч. Добавить травы, готовить 30 мин. Процедить, остудить как можно быстрее, снять жир. Использовать для любых супов или прогреть и подать просто так.





Бульон из креветочных панцирей

1,8–2 л

Что нужно:

- панцири и головы от 2 кг креветок
- 2 небольших стебля лука-порея
- 1 небольшая головка фенхеля
- 1 небольшой помидор
- средний пучок кинзы (только стебли)
- четвертинка крупного лимона
- 1 ч. л. белого перца горошком
- 1/4 ч. л. семян сельдерея
- оливковое масло «экстра вирджин»
- соль

Что делать:

Стебли порея (белую часть и 4 см зеленой) разрезать вдоль, промыть, обсушить. Промыть и обсушить панцири и головы креветок. Фенхель нарезать дольками. Помидор разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Разложить на противне в один слой панцири, головы, подготовленные овощи и лимон. Сбрызнуть все оливковым маслом. Поставить в разогретую до 230 °С духовку на 15–20 мин. За это время дважды перемешать. Лимон отложить. Остальное содержимое противня переложить в большую кастрюлю, добавить соль, специи и стебли кинзы, залить 2,5 л холодной воды. Поставить на небольшой огонь и довести до кипения. Снять пену. Готовить на минимальном огне, частично закрыв, 1,5–2 ч. За пару минут до конца приготовления выжать в бульон сок запеченного лимона. Остудить бульон, процедить. Использовать для супов из рыбы и морепродуктов.



Овощной бульон с черносливом

1,5 л

Что нужно:

2 средних корня пастернака
3 средние морковки
1 крупный твердый помидор
2 средние луковицы
10 черешков сельдерея
1 большой корень петрушки
3 зубка чеснока
3 крупные черносливины
средний пучок петрушки
1 ст. л. оливкового масла
1 палочка корицы
2 бутона гвоздики
по 10 горошин душистого и черного перца
соль

Что делать:

Разрезать 1 луковицу, 1 морковку и корень петрушки на крупные куски. Обжарить их в масле на сковородке на среднем огне до золотистого цвета, переложить в большую кастрюлю. У помидора удалить сердцевину с жидкостью, мякоть крупно нарезать. Остальные овощи мелко порубить. Добавить все овощи, специи и чернослив целиком в кастрюлю к обжаренным овощам, залить 2,5 л холодной воды. На медленном огне довести до кипения, посолить. Снять пену. Варить, частично закрыв, на минимальном огне 2,5–3 ч. За пару минут до окончания варки положить промытый и обсушенный пучок петрушки. Закрыть крышкой, снять с огня, полностью остудить. Процедить. Использовать для овощных супов или прогреть и подать с хлебом.



МНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛА

Дмитрий Каневский, шеф-повар ресторана «Царская охота»:

– Есть несколько правил, которые следует соблюдать при варке мясного бульона. Мясо лучше закладывать в холодную воду, так мясной сок перейдет в бульон более полно и быстро. Перед закладкой овощи и коренья (морковь, лук, петрушку, сельдерей, пастернак) попробуйте подпечь – это значительно улучшит цвет и аромат конечного продукта. Не накрывайте бульон крышкой, чтобы он не «омылился», то есть не стал белесым и мутным – исправить это уже невозможно.

[illegible] блюд. А кости верните [illegible] – и варите еще 1 час. Процедите бульон и остудите, снимите жир (ни [illegible] хозяйка в здравом уме [illegible] – на нем можно сделать [illegible] или кнейделах). Готов [illegible] бульон, чтобы все были здоровы.

Мясные

[illegible] можно проделать и чтобы [illegible] бульон – например, [illegible]. Только вариться [illegible] дольше, и тут мясо [illegible] с кости сколько хо-[illegible] можете выбирать для [illegible] по собственному вкусу, [illegible] законов. Если хотите по-[illegible] посветлее, берите побольше [illegible] мясо (можете кости взять [illegible] а филе индюшачье [illegible], а овощи кладите сырыми. [illegible] бульон, более насы-[illegible] – предварительно обжаривайте [illegible]. Можно под грилем, мож-[illegible] можно на сухой сковородке – [illegible] раз будет немного отличать-[illegible]. Экспериментируя с мясными [illegible] не кладите в них сырые потро-[illegible] много крови, которая [illegible] и вид бульона, и вкус.

Рыбные

[illegible] варится значительно мень-[illegible] или птичий. И если у вас [illegible] (рыбья), кости и кожа – то сама [illegible] не понадобится. Только [illegible] вынуть жабры. А вот чешую [illegible]. Принцип тот же – класть [illegible] воду, очень медленно доводить [illegible] так же медленно варить, сни-[illegible] не давая бурлить. Если мало [illegible], добавьте поджаренные [illegible] любых ракообразных (или варите [illegible] из них) – получите боже-[illegible] вкус и прекрасный цвет. Много [illegible] бульон не кладут, [illegible] тоже. Вполне достаточно чес-[illegible]. Или лука и корня петрушки

Овощные

[illegible] любителей овощных бульонов [illegible]: те, что кладут в бульон [illegible], и те, что не кладут. А также те, [illegible] картошку – и те, что не кладут. [illegible] от дальнейшей судьбы бульо-[illegible], если вы его собираетесь [illegible]. Тогда и картошки туда, и поми-[illegible] – чтобы погуще да понаваристей

И совершенно другой поворот судьбы – если бульон предполагается чем-то заправить. Крупой, например. Или яйцами. Или другими, в варке не участвовавшими овощами. Тогда к чему усугублять? Овощные бульоны хороши еще тем, что их можно варить буквально из очистков. Из тех самых луковых и морковных «попок», которые мы обычно выкидываем, нижней части черешков сельдерея, стеблей от зелени, зеленой части порея… Были бы они только качественные Их можно в течение месяца-двух собирать в пакетик, хранящийся в морозильнике. И параллельно гордиться собственной экономностью. А потом сварить бадью ароматнейшего бульона на все случаи жизни – и его тоже заморозить.

И вообще, если вы вегетарианец, это совершенно не значит, что разнообразие в бульонной нише вам недоступно. Вот, например чудесный и очень насыщенный бульон из чечевицы. Берете коричневую чечевицу, замачиваете на несколько часов, процеживаете и кладете в льняной мешочек Наливаете в кастрюлю воду (на 200 г чечевицы 2.5–3 л). Кладете мешочек, добавляете обжаренные на сухой сковородке морковь и лук, специи по вкусу (смесь перцев горошком и корицу). Доводите на медленном огне до кипения и варите 2 ч. Процеживаете (содержимое мешочка тоже вполне съедобно) – и съедаете с наслаждением или варите суп какой-нибудь, хотя чего уж лучше.

Нестандарт

В прибрежных азиатских кухнях варят бульоны из водорослей Идеальная водоросль – комбу, ее небольшого куска достаточно, чтобы сварить бульон дважды. Японцы кусок комбу замачивают примерно на час, а потом доводят на медленном огне до кипения и сразу же выключают. Чтобы из этого бульона получился даши (он же даси), в него добавляют хлопья тунца или мелкую сушеную рыбку и доваривают еще несколько секунд, комбу вынув Далее горячим даши можно залить уже отваренные овощи и куски рыбы или курицы, чтобы получился отличный суп.

Наши друзья итальянцы много веков уже варят прекрасные супы на легчайшем бульоне из листьев овощей, которые мы обычно выбрасываем – в основном из листьев цветной капусты, иногда с добавлением шпината или листьев от свеклы. Потом солят, заправляют оливковым маслом и заливают им положенный в тарелку кусок зачерствевшего хлеба

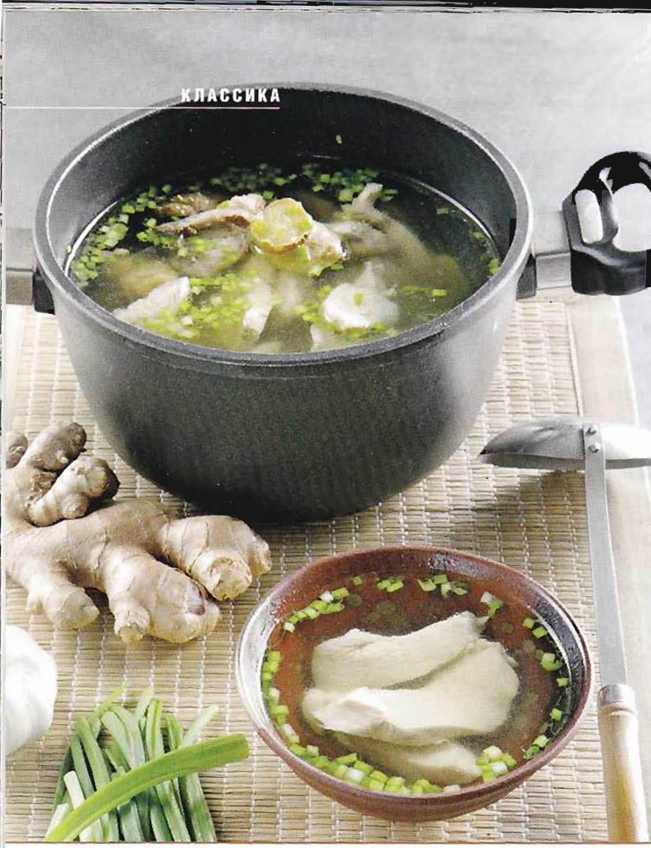
А еще есть бульон для тех, у кого совсем нет времени. И овощей. Один лук-порей да специи Ну еще чеснока бы да имбиря немножко Из специй возьмите. 1–2 лавровых листика, горсть разного перца горошком (большей частью душистого и розового), пару палочек корицы, пару бутонов гвоздики. Порей, имбирь и чеснок обжариваете в небольшом количестве масла вместе со всеми специями, кроме гвоздики Заливаете холодной водой, солите, на среднем огне доводите до кипения, и через 20–30 минут можно варить суп – на таком вот пряном бульоне.

Бульонная специализация

Лавровый лист для «тех, кому за 30» – визитная карточка большинства супов, особенно мясных. И не всегда эта карточка приятно пахнет. Впрочем, в мире разно-

Советы

- Чем светлее вы хотите получить бульон, тем больше в нем должно быть костей и тем меньше «красного» мяса. И, соответственно, наоборот.
- Бульон можно – и даже в какой-то степени нужно – замораживать. Поскольку варится хороший бульон долго, имеет смысл делать сразу много, а потом замораживать «блоками», которые занимают в морозилке мало места. Для этого нужно выстлать прямоугольный контейнер пленкой, влить бульон, заморозить и потом вынуть из контейнера и хранить, завернутым в пленку.
- Если вы предполагаете хранить бульон несколько дней в холодильнике, не кладите овощи, только специи и сушеные травы – так он дольше не портится.
- Чем мельче распилены или разрублены кости, тем наваристее получится бульон.
- Добавив воду к мясу и костям, дайте им постоять около часа без нагревания – тогда соки из костей лучше перейдут в бульон. Затем нагревайте бульон как можно медленнее.
- Приправлять бульон лучше целыми специями, а не молотыми. Соль обычно добавляют из соотношения 1 чайная ложка на 1 литр жидкости.



Классический куриный бульон по-китайски

3 л

Что нужно:

600 г куриного филе (лучше грудки)
2 кг куриных каркасов, крыльев, шей, лапок
4 см свежего корня имбиря
2 зубка чеснока
3–4 крупных стебля зеленого лука, только белая часть
1/2 ч. л. соли

Что делать:

Куриное филе нарезать небольшими кусочками. Имбирь, не очищая, нарезать по диагонали ломтиками толщиной 1 см. Чеснок, не очищая, слегка раздавить плоской стороной ножа. Сложить кости и филе в очень большую кастрюлю, влить 4 л холодной воды. На небольшом огне довести до кипения. Сразу же уменьшить огонь до минимума – бульон никогда не должен кипеть, допустимы только один-два «булька». Снимать поднимающуюся пену, никак не перемешивая бульон, – это может занять 20–30 мин. Добавить соль, имбирь, чеснок и зеленый лук. Варить, не закрывая крышкой, 4 ч. Остудить, процедить. Использовать для любых супов или прогреть и подать просто так.

Совет:

Если вы хотите получить более концентрированный и более сладкий на вкус бульон из курицы и свинины, положите в готовый куриный бульон 1,5 кг свиных костей и еще кусочек имбиря и варите по той же технологии еще 1,5 ч.

образия специй выясняется, что свежий лавровый лист и засушенный три года назад – это большая разница. Так же, как свежемолотый черный перец – и молотый одновременно с засушиванием того листа. Лавровый лист способен придать бульону удивительно приятный аромат. Если у вас есть сомнения – не варите его долго, пяти минут в конце или начале варки более чем достаточно. А вот перцы горошком как раз хотят, чтобы их варили долго. Как и можжевельник, который придаст бульону смолистый лесной аромат – только не переборщите, достаточно 3–5 ягод. Острый перец вместе с теми же перцами горошком, но свежемолотыми можно добавить за пару минут до окончания варки.

В стародавние времена в Англии в бульон непременно добавляли палочку корицы и мускатный цвет. Если бульон варится для больного – в целях подкрепления сил, то имеет смысл добавить не только корицу и мускат, но и немного гвоздики, небольшой сушеный корень куркумы и обжаренные семена горчицы. А перед подачей влить в бульон несколько ложек сухого хереса. Здоровым этот вариант тоже очень нравится.

Осветление нашло

Надо сразу сказать вот что, правильно сваренный бульон – медленно, без бурного кипения, на минимальном огне – осветлять не нужно. Он и так будет прозрачным, как слеза. Но если что-то не удалось или было мало времени-терпения, есть возможность устранить неполадки. Самый распространенный способ осветления – при помощи белков куриных яиц. Обычно берут 1 белок на 1 литр, слегка взбивают и добавляют в теплый, а лучше холодный бульон. Иногда кладут и скорлупу тоже, мелко раскрошенную. Перемешивают и ставят на средний огонь, помешивая. Дают покипеть 7–10 минут, снимают с огня, вливают полстакана холодной воды, дают несколько минут постоять и процеживают. Причем лучше процеживать так, чтобы жидкость сначала стекала в сито, которое заберет большую часть пены, а потом уже через марлю или другой фильтр. Иначе пена быстро забьет ткань, и процеживать придется долго. Вариант осветления бульона паюсной икрой, с точки зрения законов РФ, канул в прошлое и вообще выглядит на фоне кризиса вульгарно. Забудем о нем.

Еще в куриный бульон в качестве ароматизатора и «сборщика» мусора добавляют миндаль: смалывают в порошок, разводят ложкой бульона, размещивают во всем объеме, прогревают, а потом процеживают. Очень удобно процеживать бульон через фильтры для кофемашин – по надежности они, пожалуй, даже превосходят полотняные салфетки, и мучительно отстирывать их потом не нужно.

Если при варке бульон у вас получился прозрачным, но бледноватым – было мало мяса или овощи не поджарили, его можно подкрасить самым натуральным способом – небольшим количеством свежесваренной карамели. Карамелью на производстве любят подкрашивать все подряд: от бульонных кубиков до соевого соуса – почему бы нам не воспользоваться разок вражескими технологиями. Растопите сахар с небольшим количеством воды (в соотношении 5:1), поставьте на маленький огонь и варите до светло-коричневого цвета. Добавляйте в бульон по вкусу и по цвету, на которые, как известно, товарищей каждый подбирает себе сам.

Марианна Орлинкова



Дэвид Бекхэм

Самый высокооплачиваемый футболист мира, преданный муж, любящий отец, настоящий лондонский денди. Для многих в мире этот 34-летний англичанин – кумир и образец для подражания. О чем говорить, если в 2002 году даже сняли фильм – «Играй, как Бекхэм!»



Я повязываю фартук всякий раз, когда у меня есть время. Обожаю готовить мясо! Виктория не ест моих блюд, у нее есть личный шеф-повар. Зато трое наших сынишек любят папину стряпню.



Хотите рецептик от Бекхэма? Телятина с киви! Потребуется 2 кг телятины и 500 г киви. Киви вымыть и очистить от кожуры, порезать небольшими дольками. Мясо промыть, сделать надрезы. В каждый из «кармашков» вложить по дольке киви, посолить и поперчить по вкусу. Сверху кусок мяса обмазать мякотью киви и оставить часа на два. Утром завернуть в фольгу и запекать в духовке до готовности.

Когда мой друг Гордон Рамзи открывал ресторан London West Hollywood, я пришел на церемонию в жилетке и «бабочке». После газеты написали, что Бекхэм явился в ресторан одетый, словно официант, и что «из главного метросексуала планеты получился бы самый харизматичный официант в мире!»



Я люблю помогать мыть посуду!

Мы ходим в рестораны не для того, чтобы покрасоваться перед публикой, но в некоторых заведениях не можем есть, потому что люди подходят и просят дать автограф. Мы с Викторией редко отказываем, но разве приятно, когда перед вами остывший ужин? В лондонском Ivy не позволяют просить автографы. Как-то вечером там ужинал Майкл Джордан, и даже я не мог взять у него автограф.



Однажды нас с Викторией выставили из небольшого китайского ресторана в Чингфорде, в котором частенько обедали мои родители. У нас было романтическое свидание. Мы сели за столик, и я сделал заказ: «Пожалуйста, колы и диетической колы». Китаянка, которая заведовала рестораном, не имела ни малейшего понятия, кто у нее в гостях. «Вы не можете здесь заказывать напитки, если ничего не едите. . Знаете, это эксклюзивный ресторан». И нас выставили из заведения.



После финальных игр чемпионата мира, проходивших в Японии, там вспыхнула «бекхэмомания». Апофеозом ее стало открытие в Токио моей трехметровой статуи, сделанной из миндального шоколада.



Каждое утро я заряжаюсь энергией, принимая по две капсулы рыбьего жира.

Не пойму, почему кто-то критикует меня за участие в рекламе. Если бы к этим людям пришел агент и предложил бы сняться в рекламе газировки за шестизначную сумму, они бы легко послали его к дьяволу, не так ли? Я в этом сомневаюсь.



Перед чемпионатом мира по футболу в Германии я сидел на страусиной диете. Мясо страуса содержит мало жиров, зато богато протеином. Я шутил тогда, что благодаря диете ко мне перейдут и преимущества страуса, прежде всего способность развивать скорость до 64 километров в час.

Понимать за дачу

Обед на даче происходит не по часам и заканчивается не в одну минуту. Тем не менее в нем найдется свое время и для салата, и для супа, и даже для десерта. И это проще, чем кажется





Яичный салат с руколой и укропом

8 порций

Что нужно:

5 яиц
большой пучок укропа
100 г листьев руколы
5 ст. л. сливочного сыра с хреном
1 ч. л. каперсов
1 ч. л. сладкой горчицы
5 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
соль

Что делать:

Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать. Укроп измельчить. Каперсы слегка отжать, мелко порубить, положить в большую миску. Добавить горчицу, масло и сливочный сыр. Взбить вилкой до однородности. Положить яйца и укроп, перемешать. Приправить солью, поставить в холодильник на 20 мин. Руколу крупно нарвать или нарезать, добавить в миску с охлажденным салатом. Быстро перемешать, разложить по тарелкам и сразу же подавать.

МНЕНИЕ ТЕСТ-ГРУППЫ
Мария Куприянова

По вкусу яичный салат с руколой мне понравился. На мой взгляд, если для заправки использовать сливочный сыр, внешний вид у салата получается немного неряшливый. По-моему, можно поменять «формат» блюда, и получившуюся массу – почти пасту – намазывать на хлеб, тосты или крекеры. Тогда это будет не салат, а закуска. А зелень сбрызнуть маслом и подать отдельно. Если же хочется приготовить именно салат, то сыр я предлагаю заменить на густую сметану или на не очень соленую брынзу, которую можно покрошить сверху.

Дикий «Нисуаз»

8 порций

Что нужно:

1 кг филе тунца
8 молодых картофелин
300 г помидоров черри
1 кочан салата айсберг
100 г маслин
2 ст. л. каперсов
1 ч. л. дижонской горчицы
1 лимон
50 г сливочного масла
1 ст. л. листиков тимьяна
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, черный перец

Что делать:

Тунца нарезать ломтиками толщиной 2 см, сложить в миску, добавить 2 ст. л. оливкового масла, приправить солью и перцем, оставить на 20 мин. Разжечь мангал; начинать готовить, когда угли подернутся пеплом. Сливочное масло размягчить, смешать с тимьяном и солью. Картофель сварить в мундире, надрезать крест-накрест до середины, поместить внутрь масло с тимьяном. Завернуть в фольгу, уложить на горячие угли разрезом вверх, немного углей подгрести сверху и с боков. Тунца уложить на решетку, смазанную маслом, готовить 3 мин., перевернуть и готовить 1 мин. Помидоры разрезать пополам. Айсберг разобрать на листья, нарвать руками. В миску выжать сок лимона, добавить горчицу и 3 ст. л. оливкового масла, взбить. Положить в миску с заправкой листья салата и каперсы, перемешать, приправить солью и перцем. Разложить салат по тарелкам, рядом уложить помидоры, немного маслин, ломтики тунца. В последнюю очередь достать из углей картошку, развернуть фольгу и разложить картофелины по тарелкам с салатом.



Таратор из ряженки

8 порций

Что нужно:

- 1 л ряженки
- 3 очищенных грецких ореха
- 1 зубок чеснока
- половина среднего огурца
- 2 веточки петрушки
- крупная морская соль

Что делать:

Орехи и чеснок положить в ступку, растолочь с солью по вкусу в однородную пасту. Перемешать с 1 стаканом очень холодной ряженки, затем влить оставшуюся ряженку и перемешать еще раз. Огурец очистить от кожуры, натереть на мелкой терке и также добавить в суп. Дать настояться 5 мин. Тем временем снять листики петрушки со стеблей, крупно порубить. Разлить таратор по тарелкам или по стаканам для виски (однако и в этом случае не забыть подать ложки), посыпать петрушкой.

Авокадо на тосте из бородинского хлеба

8 порций

Что нужно:

- 2 авокадо
- 1 лимон
- 150 г овечьей брынзы
- 8 толстых ломтиков бородинского хлеба
- 2 ст. л. растительного масла

Что делать:

Если брынза слишком соленая, залить ее горячей водой, дать остыть. Тем временем подготовить остальные ингредиенты. С лимона срезать цедру и измельчить ее. У авокадо удалить косточки, очистить, мякоть нарезать ломтиками, сложить в миску; выжать в миску лимон, аккуратно перемешать. Ломтики хлеба смазать маслом с обеих сторон, поджарить на решетке над горячим мангалом. Брынзу обсушить и раскрошить. На каждый ломтик уложить несколько ломтиков авокадо, затем брынзу, посыпать цедрой и подать.

КСТАТИ

Традиционный кипрский сыр халуми – это местная гастрономическая достопримечательность и гордость. В его состав входит стопроцентное козье и овечье молоко. Халуми – полутвердый сыр белого или желтовато-кремового цвета. Мягкий, нежный, солоноватый с оттенком мяты, которую добавляют в сухом виде, этот сыр имеет невысокую жирность, всего 23–25%, и с полным правом может называться легким. Он продается в вакуумной упаковке и хранится в холодильнике до года. Халуми можно добавлять в зеленые салаты, жарить на сковороде или запекать. Кстати, у него есть второе название, говорящее само за себя: «кипрский сыр для жарки». Как нельзя лучше подходит халуми для приготовления на гриле и запекания на углях, он не растекается при нагревании и приобретает изумительный вкус. Просто порежьте его кусочками толщиной 1–2 см, положите на решетку и обжарьте, по 2–3 минуты с каждой стороны, до золотистой корочки.



Шашлычки из колбасок с фруктами

8 порций

Что нужно:

6 колбасок для жарки диаметром 4–5 см
2 яблока фуджи
сок половины лимона
1 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. порошка карри
3 половинки консервированных персиков

Что делать:

Колбаски нарезать очень острым ножом кусочками длиной 4–5 см. Яблоки очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить сердцевину, мякоть нарезать кусочками такого же размера, как колбаски, уложить в миску. Полить лимонным соком и растительным маслом, посыпать карри, перемешать. Персики нарезать так же, как яблоки и колбаски. Нанизать на тонкие шампуры, чередуя очень плотно кусочки колбасок, яблок и персиков. Прогреть над не очень горячим мангалом до образования золотистой корочки, около 1 мин. с каждой стороны. Подать с горчицей.





Карри из курицы на гриле с укропом и сметаной

8 порций

Что нужно:

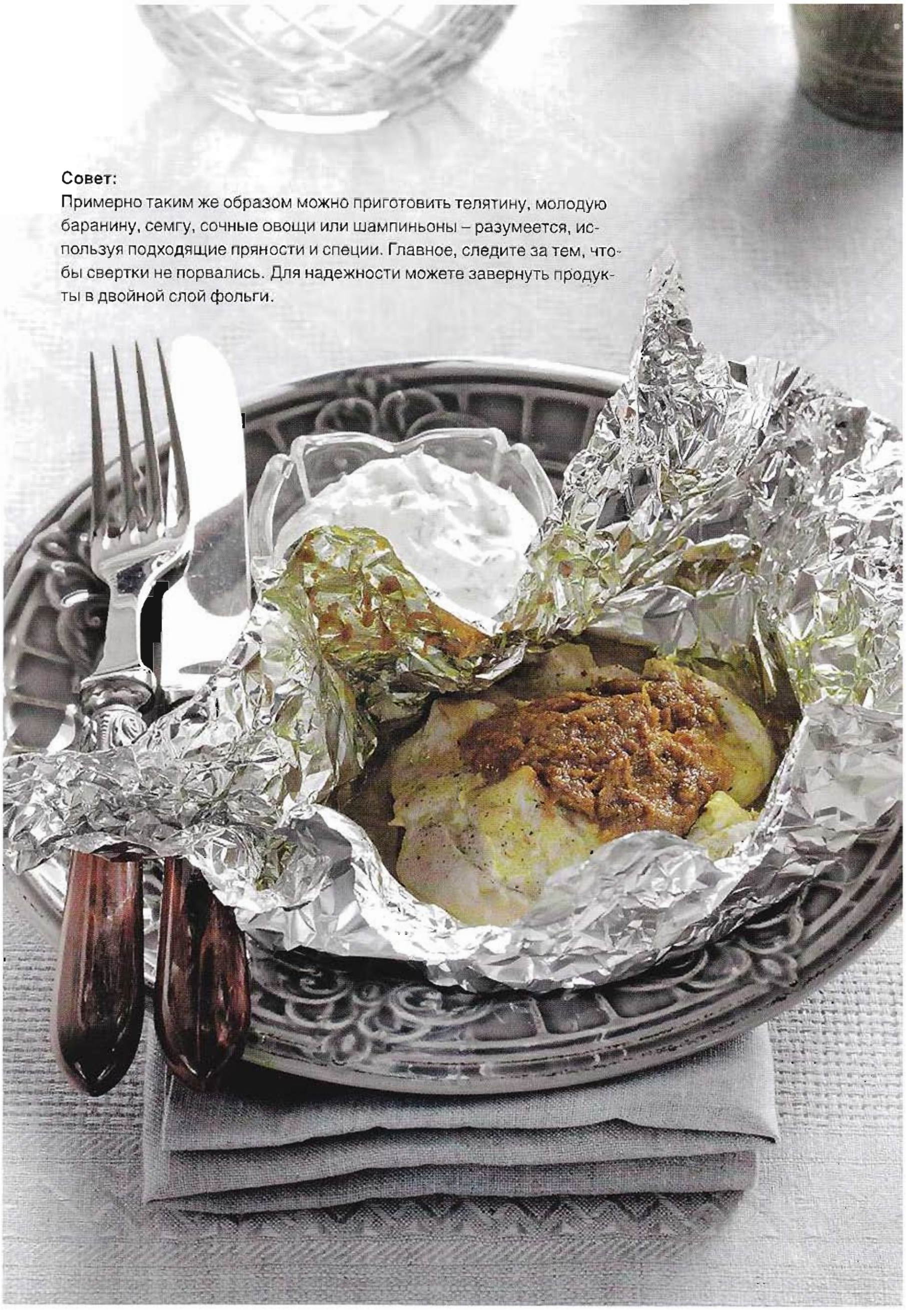
- 8 филе куриной грудки
- 200 г сметаны
- большой пучок укропа
- 1 ч. л. семян кориандра
- 1 ч. л. семян зиры
- 5 горошин черного перца
- 3 зубка чеснока
- цедра 1 лимона
- 0,5 ч. л. молотой куркумы
- 50 г сливочного масла
- соль

Что делать:

Накануне приготовить пряную смесь. Насыпать на сухую сковороду кориандр, зиру и черный перец, поставить на средний огонь. Прогревать, встряхивая, в течение 3–4 мин. Пересыпать пряности в ступку, грубо растолочь пестиком. Добавить очищенные зубки чеснока, измельченную цедру лимона и куркуму, растолочь все вместе в однородную пасту. Сливочное масло размягчить при комнатной температуре. добавить полученную пасту, как следует приправить солью. Разделить пряную смесь на 8 равных частей, завернуть каждую в пленку и положить в морозильник. пока не понадобится. Для приготовления карри разжечь мангал. Куриное филе нарезать поперек волокон ломтиками толщиной около 1 см, разделить на 8 порций, каждую уложить на большой квадрат из 2 слоев фольги. Положить в каждую порцию шарик пряной смеси, завернуть и закрутить фольгу. Уложить свертки на горячие угли. Готовить 10 мин. Тем временем мелко порубить укроп, перемешать его со сметаной. Разложить готовые порции по тарелкам, осторожно раскрыть фольгу. Подать со сметанным соусом.

Совет:

Примерно таким же образом можно приготовить телятину, молодую баранину, семгу, сочные овощи или шампиньоны – разумеется, используя подходящие пряности и специи. Главное, следите за тем, чтобы свертки не порвались. Для надежности можете завернуть продукты в двойной слой фольги.





КСТАТИ

Самое лучшее карри из курицы получится, если филе будет очень свежим. По-настоящему нежное, натуральное, диетическое куриное мясо без искусственных добавок ежедневно поставляет на столичные прилавки птицефабрика «Петелинская». Продукция под торговой маркой «Петелинка» проходит строгий контроль качества на всех этапах: от производства собственных кормов до современного комплекса переработки и доставки в магазины.

Тирамису из творога

8 порций

Что нужно:

300 г некислого творога
100 мл сливок жирностью не менее 30%
сок половины апельсина
3 ст. л. сахарной пудры
50 мл сладкого муската или портвейна
1 готовый кекс без сухофруктов
200 мл крепкого свежеприготовленного кофе (эспрессо, вареного или качественного растворимого)
3 ст. л. порошка какао

Что делать:

Сливки налить в большую миску. Понемногу добавляя апельсиновый сок и сахарную пудру, взбить смесь венчиком или вилкой. Протереть через сито в ту же миску творог и перемешать до однородности Влить мускат или портвейн и перемешать еще раз. Кекс нарезать крупными брусочками, плотно уложить на большое блюдо или в форму подходящего размера. Полить кекс кофе – так, чтобы пропитались все кусочки. Выложить сверху творожный крем. Поставить блюдо в холодильник на 1 ч. Достать за 10 мин. до подачи. Непосредственно перед подачей посыпать какао.

Совет:

В рецепте нашего тирамису очень мало сахара, и на это есть две причины.
Во-первых, сладкая творожная масса заглушает вкус кофейной пропитки.
Во-вторых, несладкий вариант просто вкуснее. Но если хотите, можете увеличить количество сахара по своему вкусу. Только добавляйте его понемножку.



Список необходимых продуктов

Овощи, фрукты, зелень
300 г помидоров черри
1 средний огурец
8 молодых картофелин
1 головка чеснока
100 г листьев руколы
1 кочан салата айсберг
2 авокадо
3 лимона
1 апельсин
2 яблока сорта фуджи
2 больших пучка укропа
1 маленький пучок петрушки
1 маленький пучок тимьяна

Растительное масло
1 бутылка рафинированного растительного масла
1 бутылка оливкового масла «экстра вирджин»

Яйца и молочные продукты
5 яиц
1 л ряженки
200 г сметаны
300 г некислого творога
100 мл сливок жирностью не менее 30%
150 г овечьей брынзы
1 маленькая баночка сливочного сыра с хреном
100 г сливочного масла

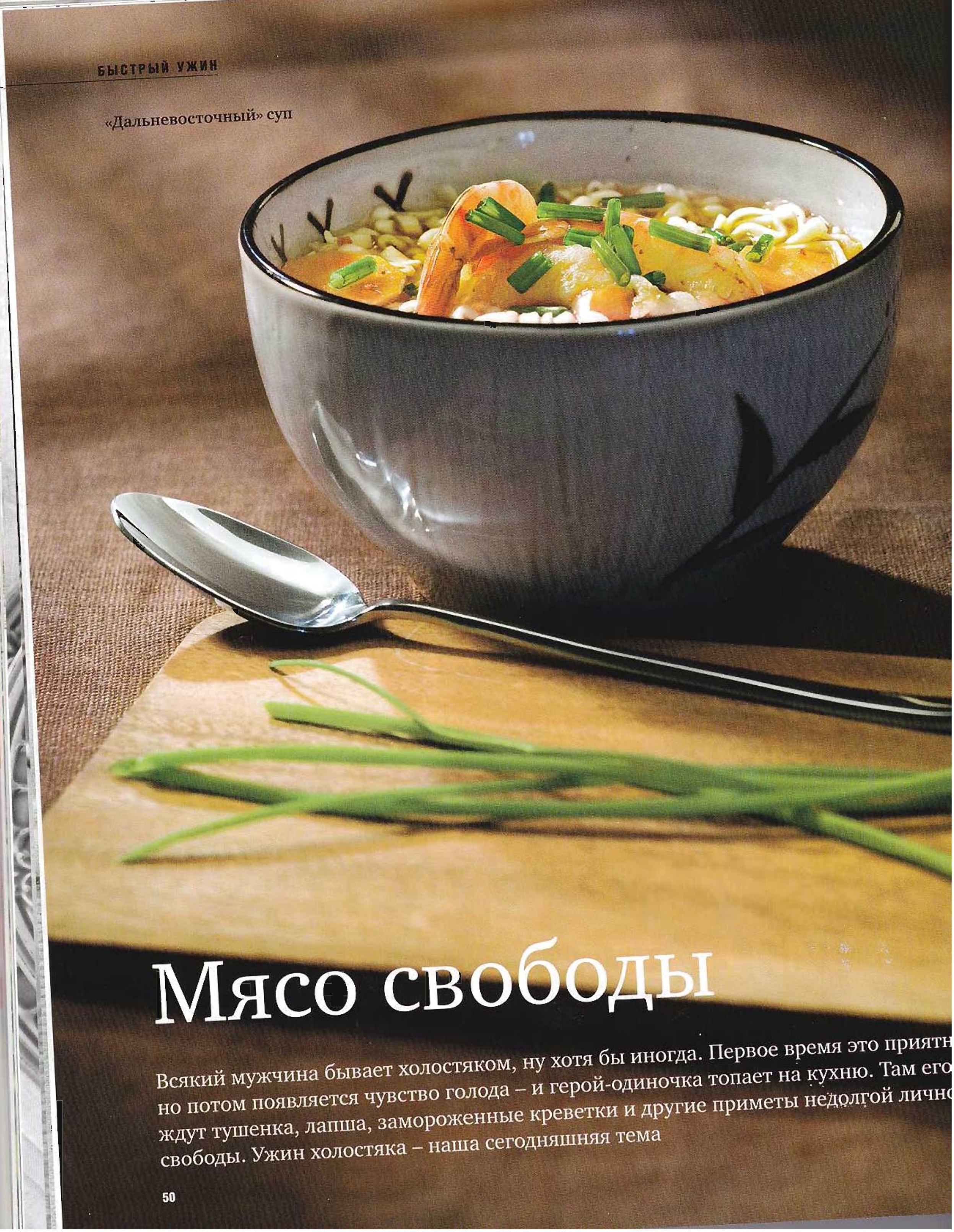
Соленья и консервы
1 небольшая банка консервированных персиков
1 банка маслин
1 баночка каперсов
1 баночка сладкой горчицы
1 баночка дижонской горчицы

Мясо, рыба
6 филе куриной грудки
1 кг филе тунца
6 колбасок для жарки диаметром 4–5 см

Хлеб и другая готовая выпечка
8 толстых ломтиков бородинского хлеба
1 готовый кекс без сухофруктов

Бакалея, специи и пряности
3 очищенных грецких ореха
1 пачка сахарной пудры
1 пачка кофе – молотого, в зернах или растворимого
1 пачка порошка какао
крупная морская соль
мелкая соль (тоже лучше морская)
черный перец горошком
семена кориандра
семена зиры
молотая куркума
порошок карри

Алкоголь
1 бутылка сладкого муската или портвейна



«Дальневосточный» суп

Мясо свободы

Всякий мужчина бывает холостяком, ну хотя бы иногда. Первое время это приятн но потом появляется чувство голода – и герой-одиночка топает на кухню. Там его ждут тушенка, лапша, замороженные креветки и другие приметы недолгой личн свободы. Ужин холостяка – наша сегодняшняя тема

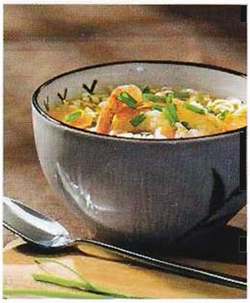


Шампиньоны, тушенные с тушенкой



Гречневая каша со свининой и сладким перцем

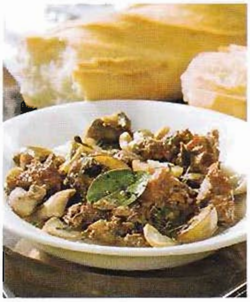




«Дальневосточный» суп

4 порции

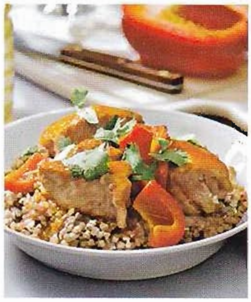
Что нужно:
- 250 г готовых очищенных замороженных креветок
- 250 г пшеничной лапши быстрого приготовления
- 3 см корня свежего имбиря
- 2 средние морковки
- 4 ст. л. соевого соуса
- средний пучок зеленого лука
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. острого красного перца



Шампиньоны, тушенные с тушенкой

4 порции

Что нужно:
- 250 г крупных свежих шампиньонов
- 1 банка говяжьей тушенки
- 2 зубка чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сушеного тимьяна
- 0,5 ч. л. свежемолотого черного перца



Гречневая каша со свининой и сладким перцем

4 порции

Что нужно:
- 1 стакан гречневой крупы
- 500 г мякоти свиной шеи
- 2 крупных сладких перца
- 3 ст. л. острого кетчупа
- 25 г сливочного масла
- маленький пучок кинзы
- 2 ст. л. растительного масла
- соль



Русский чай

4 порции

Что нужно:
- 2 ст. л. черного цейлонского чая
- 1 лимон
- 1 ст. л. сахара
- 4 ст. л. брусничного варенья

За 60–45 мин. до начала ужина

Для шампиньонов грибы почистить тряпочкой и разрезать на четвертинки. Чеснок нарезать крупными ломтиками. Тушенку выложить в большой сотейник с толстым дном, поставить на средний огонь. Масло разогреть в сковороде, положить чеснок. Обжарить на среднем огне, 30 сек., добавить грибы. Увеличить огонь, готовить 3 мин. Переложить содержимое сковороды в сотейник с кипящей тушенкой, добавить тимьян, накрыть крышкой, убавить огонь до минимума и оставить на 5 мин. Снять с огня, добавить перец. Сохранять теплыми.

За 45–25 мин. до начала ужина

Для «дальневосточного» супа креветки разморозить. Имбирь нарезать крупной соломкой. Морковь порезать кружками толщиной 1 см. Вскипятить 1 л воды. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, обжарить на сильном огне, помешивая, 1 мин., креветки, имбирь и морковь. Всыпать острый перец, перемешать и влить горячую воду с соевым соусом. Как закипит, выключить огонь.

За 25 мин. до начала ужина

Для гречневой каши со свининой и сладким перцем вскипятить 2 стакана воды, добавить 1 ч. л. соли, всыпать гречневую крупу, убавить огонь до минимума, накрыть, готовить 15 мин., выключить огонь и дать настояться 10 мин. Пока готовится каша, свинину нарезать кусками размером со спичечный коробок. У перцев удалить сердцевину, мякоть нарезать кусочками величиной с фалангу большого пальца. Сливочное масло положить в морозильник. Кинзу крупно порубить. Растительное масло сильно разогреть в глубокой сковородке, положить свинину. Готовить на сильном огне, постоянно помешивая, 2 мин. Затем добавить сладкий перец и продолжать готовить в том же режиме еще 1 мин. Добавить 0,5 стакана холодной воды с кетчупом, 2 щепотки соли, дать закипеть и готовить еще 5 мин. Снять с огня, отставить ровно на 1 мин. Сливочное масло достать из морозильника, нарезать полосками, добавить в кастрюлю со свининой и перемешать. Сохранять горячей.

Во время ужина

Шампиньоны с тушенкой (они должны быть теплыми или горячими) разложить по тарелкам. Подать с белым хлебом.
Для «дальневосточного» супа довести содержимое кастрюли до кипения, положить лапшу, накрыть и оставить на 5 мин. Крупно порубить зеленый лук. Суп разлить по мискам, посыпать луком и подать.
Гречневую кашу разложить в глубокие тарелки, сверху выложить свинину и овощи вместе с образовавшимся соусом. Посыпать кинзой.

В самом конце ужина

Для русского чая вскипятить 1 л воды. Большой заварочный чайник сполоснуть кипятком, всыпать чай, залить кипящей водой, закрыть крышкой, накрыть полотенцем и оставить на 5 мин. Лимон нарезать крупными кусками, положить в посуду, где заваривается чай, и размять вилкой. Всыпать сахар и перемешать. В большие чашки положить по 1 ст. л. варенья, разлить чай, избегая попадания в чашки лимона. Подавать с пряниками и рюмкой армянского коньяка.

Водный сброд

Гентский Waterzooi – традиционный бельгийский суп, который издавна варили из разных сортов рыбы. Переводится именно так – «водный сброд». Говорят, когда реки Гента стали слишком грязными, рыба ушла и ватерзой стали делать из курицы. Но нам-то с вами до Гента плыть и плыть! Так что «сбредем» все, что положено

Рыбный ватерзой

8 порций

Что нужно:

- 1 морской окунь
- 1 небольшая камбала тюрбо
- 400 г филе рыбы-черта
- 200 г мидий
- 2 стебля лука-порея (белая часть)
- 2 маленькие морковки
- 2 луковицы шалота
- половина небольшого корня сельдерея
- 200 мл сухого белого вина
- 50 г сливочного масла
- 200 мл сливок жирностью 20%
- 3 желтка
- 1 веточка тимьяна
- щепотка нитей шафрана
- соль, белый перец горошком

Что делать:

Шафран залить вином, оставить на 30 мин. Из голов целой рыбы удалить жабры, рыбу разделать на филе. Филе крупно порезать. Кости, голову и кожу промыть, залить 1,5 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, добавить соль и перец, варить на среднем огне 1 ч. Процедить, добавить вино с шафраном и тимьян, варить 10 мин. Порей разрезать вдоль, промыть, тонко нарезать. Морковь, шалот и сельдерей очистить, нарезать тонкой соломкой. В кастрюле с толстым дном растопить масло, обжарить все овощи на небольшом огне до мягкости, не давая менять цвет, 10 мин. Выложить куски филе и мидии на овощи, влить бульон, довести до кипения, варить 10 мин., снять с огня. Взбить желтки со сливками, продолжая взбивать, влить немного горячего бульона. Получившуюся смесь влить в кастрюлю с супом. Перемешать, приправить солью и размолотым перцем; прогреть, не доводя до кипения. Подавать немедленно.



Крем высшей лиги

Каждый футбольный болельщик знает клуб «Бавария», пивоман – пиво с тем же названием, гурман – баваруа, или баварский крем. Без сомнения, на этой земле все делают по высшему разряду.





Слоеный десерт из баварского крема «Шоколад и груша»

6 порций

Что нужно:

Для шоколадного крема:

- 125 г шоколада хорошего качества или кондитерской шоколадной глазури
- 100 мл сливок жирностью более 30%
- 25 мл молока
- 50 г сливочного масла
- 2 яйца
- 1 ст. л. сахарной пудры

Для грушевого крема:

- 150 г жирных сливок
- 2/3 большой банки (850 г) консервированных груш
- немного грушевого шнапса, кальвадоса или коньяка
- 1 ст. л. с горкой сахара
- 7 г желатина в порошке

Для прослойки:

- 12 штук бисквитного печенья «пальчики» (савоярди)
- 1/3 большой банки (850 г) консервированных груш
- сироп от груш
- немного грушевого шнапса, кальвадоса или коньяка

Что делать:

Прямоугольную форму для кекса выстелить пергаментом или пленкой. Для шоколадного крема растопить шоколад с молоком на водяной бане. Добавить сливочное масло, один за другим ввести в массу 2 желтка. Снять с водяной бани и охладить. Взбить сливки и аккуратно добавить их к шоколадной массе. Затем взбить с сахарной пудрой белки и осторожно соединить их с основной массой. Выложить шоколадный крем в подготовленную форму. Слить сироп из банки с грушами, ароматизировать его алкоголем по вашему выбору. Пропитать бисквитное печенье сиропом и равномерно выложить в форму на шоколадный крем. Поставить в холодильник на 1 ч. Тем временем приготовить грушевый крем. Замочить желатин в 4 ст. л. холодной воды. Отложить 1/3 груш, из остальных приготовить пюре. Подогреть 2–3 ст. л. пюре, растворить в нем желатин, смешать с остальным пюре и сахаром. Взбить сливки и добавить к охлажденному грушевому пюре, ароматизировать алкоголем. Отложенные груши нарезать тонкими ломтиками. Достать из холодильника форму с десертом. Уложить ломтики груш поверх бисквитных «пальчиков», сверху выложить баварский крем из груш. До подачи к столу охладить десерт, примерно 4 ч.

Баварский крем с лимонным сорго и базиликом

4 порции

Что нужно:

- 1/2 стакана сахара
- 30 г глюкозы
- 1 стебель лимонного сорго
- пучок зеленого базилика
- 350 мл жирных сливок
- 7 г желатина в порошке
- 2–3 капли ванильной эссенции
- клубника и немного базилика для украшения

Что делать:

Нагреть до кипения 200 мл воды с сахаром и глюкозой. Желатин замочить в 2 ст. л. холодной воды на 20 мин. Лимонное сорго и половину базилика измельчить, добавить в закипевший сироп, варить при слабом кипении 10–15 мин. Затем сироп процедить, прогреть еще 2–3 мин., ввести желатин и размешать до полного растворения. Немного охладить сироп. Сливки взбить с ванильной эссенцией. Измельчить оставшийся базилик. Перелить охлажденный сироп в глубокую емкость, добавить базилик и взбитые сливки, перемешать. Разложить крем по порционным формочкам или по прозрачным низким стаканам. Охладить, минимум 4 ч. При подаче к столу украсить крем свежей клубникой и листочками базилика.



Миндальный баварский крем

6 порций

Что нужно:

- 50 г сырого миндаля
- 15 ягод вишни
- 400 г мягкого козьего или овечьего сыра, или творога
- 2 белка
- 1/2 стакана сахарной пудры
- 100 мл жирных сливок
- 12 г желатина в порошке
- несколько капель эссенции горького миндаля
- соль, свежемолотый черный перец

Что делать:

Замочить желатин в 4 ст. л. холодной воды на 20 мин. Вынуть косточки из вишен. Несколько орехов оставить для украшения, остальные крупно порубить. Порезать вишню. Довести 500 мл воды с сахарной пудрой до кипения, снять с огня. Добавить желатин; размешивать, пока он полностью не разойдется. Белки взбить со щепоткой соли в плотную пену. Продолжая взбивать, порциями добавить теплый сироп. Сыр (или творог) протереть через сито, влить сливки, перемешать. Затем, перемешивая, последовательно ввести миндальную эссенцию, миндаль и вишню. Приправить щепоткой перца. В последнюю очередь осторожно ввести белковую массу. Выложить крем в большую форму или в порционные формочки, накрыть пленкой. Охлаждать в холодильнике 6 ч. При подаче к столу украсить миндалем.

МНЕНИЕ ТЕСТ-ГРУППЫ

Наталья Михайлова

Баварский крем должен быть однородным, нежным, только тогда он стоит затраченных усилий. Для приготовления десерта я использовала сыр филадельфия. Разрезанную пополам вишню ввела в самый последний момент, тогда она не распадается на кусочки. Честно говоря, меня смутил в этом рецепте черный перец. Не столько его вкус – с ним можно смириться, сколько текстура. Твердые крупинки показались мне лишними в кремовой массе блюда.

Баварский крем из белого шоколада с кули из малины

6–8 порций

Что нужно:

- 300 г свежей или свежемороженой малины
- 1/4 стакана мелкокристаллического сахара
- 180 г белого шоколада хорошего качества
- 3/4 стакана молока
- 4 желтка
- 15 г желатина в порошке
- 1,5 стакана жирных сливок
- немного растительного масла

Что делать:

Если используется замороженная малина, предварительно ее разморозить. Глубокую прямоугольную форму для кекса слегка смазать растительным маслом, выложить пергаментом. При помощи блендера приготовить пюре из малины, протереть через мелкое сито, четверть стакана отложить. Из остального пюре приготовить соус кули, смешав его с 1 ст. л. мелкого сахара, накрыть и поставить в холодильник. Шоколад разломать на кусочки и разложить поровну по 2 жаростойким мисочкам. Молоко подогреть, не доводя до кипения. Желтки растереть с оставшимся сахаром, постоянно помешивая, влить тонкой струйкой теплое молоко. Полученную смесь варить на слабом огне до образования густого крема, обволакивающего ложку, 5–7 мин. Разделить желтковый крем на 3 равные части, по одной трети смешать с двумя порциями белого шоколада, а оставшуюся треть – с отложенным малиновым пюре. Размешать все три порции до однородности (шоколад должен расплавиться). Растворить 1 ч. л. желатина в 2 ст. л. горячей воды. Взбить полстакана сливок.



Добавить к шоколадной массе в одной из мисочек вначале желатин, затем сливки. Выложить первым слоем в подготовленную форму, поставить в холодильник на 20–30 мин. Аналогичным образом подготовить и выложить в форму малиновый, а затем второй шоколадный слой. Перед подачей десерт охладить, 3–4 ч. Аккуратно выложить крем на блюдо, нарезать ломтиками. Подать с малиновым кули.

Вопрос про засыпку

В рецептах выпечки довольно часто встречается сахар. Мы добавляем его по привычке и не особо задумываемся: зачем он нужен?

И швец, и жнец...
Сахар при выпечке выполняет достаточно много задач.
Первая: подсластить. Конечно, сахар, как ему и положено, делает изделие сладким, но иногда добавляет конечному продукту особый карамельный вкус. Правда, не всякий «углевод» на это способен, а только коричневый сахар, мед, кленовый или солодовый сироп, меласса (черная патока). Эти же ингредиенты могут придать выпечке приятный коричневатый оттенок.
Вторая: смягчить. Сахар гигроскопичен, то есть «привлекает» воду и удерживает ее. Чем больше сахара, тем мягче получается тесто. Когда сахара мало, то оно плохо поднимается и может очень быстро осесть. В песочном тесте за нежность отвечает как раз сахар.
Третья: продлить и сохранить. Сахар, опять же за счет гигроскопичности, увеличивает срок годности выпечки и не дает ей зачерстветь. Если вместо сахара использовался сироп, содержащий глюкозу (кукурузный или медовый), то продукт еще дольше останется свежим.
Четвертая: поднять. Сухой сахар (песок) может привнести в тесто дополнительный воздух, благодаря чему оно лучше подходит. Сиропы эту задачу не выполняют. Кроме того, мелкий гранулированный сахар скорее увеличивает объем теста, чем сахарная пудра (особенно если в ее состав входит кукурузный крахмал).
Пятая: помочь бродить. Сахар очень хорошо влияет на дрожжи, ускоряя процесс брожения. Причем в той или иной степени это относится ко всем видам сахара (за исключением лактозы).
Шестая: не дать растрескаться. Если в составе теста много сахара и мало влаги, то на поверхности выпекаемого изделия сначала появляется красивая румяная корочка, а потом и небольшие трещины. Это происходит из-за кристаллизации сахара. Чтобы избежать такого весьма неудачного эффекта, смажьте выпечку медовым сиропом, тогда она останется мягкой и не подсохнет.

Сладкая геометрия
Среди многих видов теста есть так называемое «сахарное». Оно менее популярное, чем, например, песочное, но от этого не менее интересное. Чаще всего его используют при выпечке хрустящего, простого в приготовлении французского печенья Tuilles («черепица») и для украшения десертов, тортов и пирожных. Из сахарного теста хорошо получаются мелкие детали. Рецепт прост – это сахар и мука в равных пропорциях плюс чаще всего яйца и сливочное масло (или яйца и сливки), вкусовые натуральные добавки.

Из-за специфического соотношения ингредиентов сахарное тесто быстро твердеет, но до этого способно принимать разнообразные геометрические формы. Печенье «черепица» имеет такое название именно благодаря схожести с изогнутым терракотовым материалом, которым покрывают крыши домов. Кружевное печенье с бренди (120 г сливочного масла, 120 г светлого коричневого сахара, 2 ст. л. сахарного сиропа и 1 ч. л. бренди) можно так же формировать, как и «черепицу». Только для работы лучше использовать ручки деревянных ложек, а не скалку, как в случае с французской классикой.

Освоив «черепицу», можно взяться за более сложные формы. Крупное печенье после снятия с противня, еще теплое, укладывают поверх металлических кондитерских формочек и вдавливают руками внутрь. Получается «чашечка» для десертов. Фруктовый салат в нее, конечно, не положишь, а взбитые сливки, крем подойдут для этого случая отлично. Сломанное печенье тоже не пропадет – его можно покрошить и посыпать им мороженое.

Ольга Захарова

Печенье «черепица»

15–18 штук

Что нужно:
- 3 белка
- 100 г сахара
- 100 г пшеничной (или блинной) муки
- 60 г сливочного масла
- 1/4 ч. л. ванильной или миндальной эссенции
- щепотка соли

Что делать:
Масло размягчить, растереть с сахаром, добавить белки, соль и ванильную эссенцию, вымешать. Просеять муку и хорошо взбить тесто. Оно должно стать гладким, однородным, без комков. Противень смазать маслом (или выстелить пергаментом) и выложить на него тесто в форме круглых тонких блинчиков диаметром 8–9 см на расстоянии 5 см друг от друга. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 7–9 мин. Края печенья должны стать светло-золотистыми. В процессе выпекания повернуть противень на 180°, чтобы «черепица» выпекалась равномерно. Вынуть противень из духовки и оставить на 10 сек. Поднять печенье при помощи лопатки с острым, тонким и чистым лезвием и выложить на смазанную маслом скалку нижней стороной вниз. Слегка согнуть, затем снять со скалки по одному и до полного остывания выложить на решетку. Перед тем как выпекать новую порцию, противень нужно остудить, вымыть и протереть насухо.





Пей – нихонсю

В мире входит в моду экзотический напиток из Японии – саке. В Америке и Европе один за другим открываются саке-бары. Постепенно новое веяние приходит и в Россию. Саке – водка это или вино, как его пить – горячим или охлажденным?

В Японии саке называют разными именами. Само слово «саке» достаточно универсально и подразумевает вообще любые спиртные напитки. При этом оригинальное саке можно называть «сэйсю» или «нихонсю». Под названием «сэйсю» (сэй – очищенный, сю – саке) саке зафиксировано в японском законодательстве. Слово «нихонсю» (нихон – Япония, сю – саке) используется, когда японцы хотят подчеркнуть национальную принадлежность напитка в отличие от вина, пива, виски и т.д. Саке появилось очень давно, примерно в XII веке. Древнее саке производилось при буддийских храмах для нужд императорского двора, и использовали его и в религиозных церемониях. Простые люди узнали о нем гораздо позже – примерно в XIV–XV веках. Тогда в Японии появились хозяйства по производству саке. Многие современные производители этой национальной гордости ведут свою историю с XVI–XVII веков.

Примерно тогда же сформировалась и классическая технология производства. В специальные чаны в определенной пропорции помещали рис, воду, благородный плесневый грибок кодзикин и дрожжи. Крахмал, который содержится в рисе, под воздействием ферментов грибка превращался в сахар, одновременно дрожжи – в те времена дикие, попадающие в чан из окружающей среды, – трансформировали сахар в спирт.

Высокие ноты

XX век ознаменовался сначала сильным падением качества напитка, а затем рождением фантастического премиального саке. В 30-х годах в Японии начали активно производить дешевый вариант саке для нужд армии, дислоцированной в Маньчжурии. Чтобы сэкономить дефицитный рис, во время брожения в чан добавляли много дешевого спирта. Конечно, это было уже саке для бедных, но зато его получалось в три раза больше, чем обычно. Практика производства саке низкого качества сохранилась и в послевоенной Японии, где с рисом по-прежнему были проблемы. Изменения начали происходить только в начале 60-х годов. К этому времени были вы-



Кстати

Саке – это, конечно, не водка, а рисовое вино, которое производится путем натурального брожения, и к водке оно никакого отношения не имеет, потому как при производстве саке нет перегонки. Обычная крепость саке – от 14 до 16% содержания спирта, чуть больше, чем у вина. Саке часто путают с другим японским напитком – сёчу, крепостью от 25 до 50%. Вот он производится путем брожения и последующей перегонки зерновых, риса и батата, поэтому действительно может считаться японской водкой.

ведены новые виды дрожжей и сорта риса, разработаны методы управления температурным режимом, а главное – появилась технология шлифовки риса

Рынок задавал высокую планку, и ближе к 70-м годам родилось первое премиальное саке. Существует три его категории. Различаются они между собой по степени шлифовки риса, из которого это саке произведено. Если остаток риса после шлифовки составляет 70%, то это базовый премиум, 60% – средний премиум и 50% – суперпремиум. Чем меньше остаток риса, тем больше было удалено верхних слоев и тем деликатнее и ароматнее и, соответственно, дороже получится саке

В каждой категории есть по два типа саке: в базовом премиуме – хондзёдзо и дзюнмай, в среднем премиуме – гиндзё и дзюнмай гиндзё, в суперпремиуме – дайгиндзё и дзюнмай дайгиндзе. Главное различие между типами в том, что в первый при производстве добавляют небольшое количество спирта для высвобождения ароматической составляющей напитка, а во второй – нет Саке, произведенное из риса с невысокой шлифовкой и не попавшее в премиальную категорию, является столовым Оно, как правило, производится из дешевых сортов риса, по упрощенной технологии.

Авторская песня

Классическое саке не обладает ярким ароматом, в нем присутствуют оттенки дрожжей и сыра с голубой плесенью. Именно его нам часто подают, когда мы заказываем саке в российских ресторанах. Исторически так сложилось, что крупные национальные





Кстати

- Качество саке во многом зависит от воды, на которой пропаривают рис и готовят само вино. На жесткой воде (обычно из окрестностей Кобэ) делают крепкое и сухое «мужское» саке. На мягкой, с малым содержанием солей (традиционно из Фусими, пригорода Киото), – сладковатое «женское».
- Лучшими сортами риса для саке считаются ямадо нисики и омати, они самые крахмалистые.



...и саке, пожалуйста!

- Кайсо сарада, классический салат из морских водорослей, будет идеальнс сочетаться с хондзёдзо и гиндзё (классическое или авторское саке).
- Суши и сашими универсально сочетаются со всеми видами саке – от хонд зёдзо до дайгиндзё.
- К темпуре наилучшим образом подойдет гиндзё и дзюнмай гиндзё в авто ском стиле.
- Хондзёдзо подчеркнет и дополнит гречневую лапшу соба.
- И наконец, топовое саке дзюнмай дайгиндзё во всех своих проявлениях идеально подойдет к черной треске в азиатском стиле.

производители придерживаются именно классического стиля, их в Японии насчитывается несколько десятков. Они всегда и задавали тон на рынке саке Но в 70-х годах региональные производители успешно освоили новые технологии и совершили небольшую саке-революцию, начав выпускать новый яркий напиток с невиданными ранее фруктовыми и цветочными ароматами Японцы окрестили его «дзидзаке» (местное саке) Если различия в классическом стиле еле заметны, то авторское саке всегда имеет индивидуальный характер, различается от региона к региону, от производителя к производителю и стоит довольно дорого. Авторское саке очень часто напоминает белое вино Столового не бывает, только премиум

Премиальное саке, в том числе авторское, начало активно проникать в США в 90-х годах, где очень быстро стало модным, стильным и изысканным напитком. Сейчас его можно встретить в ресторанах средиземноморской и даже французской кухни. О саке, как о новом и интересном явлении, пишут ведущие винные издания, а сомелье рекомендуют его даже к устрицам. В саке-барах можно встретить до ста видов премиального саке, а в саке-бутиках и до двухсот.

А вот подать сюда...

Саке преследует один стереотип, мол, пить его надо непременно горячим, но на самом деле это далеко не всегда так. Все зависит от типа напитка. Традиция подогревать саке действительно существовала Так в горячем виде принято употреблять столовое саке и базовые позиции премиального саке, такие как хондзедзо и дзюнмай. Но к премиальным видам гиндзё и дайгиндзё она абсолютно не применима. Всего существует три температуры употребления саке: ацукан – когда саке нагревают до 50 °С, хия – когда саке пьют при комнатной температуре (22 °С) и судзубиэ – когда саке охлаждают до 15 °С. Гиндзё и дайгиндзе принято употреблять в охлажденном виде или при комнатной температуре Дело в том, что они обладают ярким букетом, а при нагреве весь арома неизбежно улетучится Нередко произво дитель рекомендует несколько температ подачи для своего саке

В мире вина существует серьезная культура сочетания вина и гастрономии, но если вы спросите японца, с чем же лу ше всего сочетается саке, то он, не заду мываясь, ответит просто и лаконично – с японской кухней. Если вы попросите е уточнить, какой именно вид саке подход к выбранной вами еде, то наверняка поставите бедного служащего в тупик. Традиционно саке всегда всего лишь сопро вождало кухню, не выходя на первый пл и не играя ведущей роли О сочетаемос саке с теми или иными блюдами произв дители стали задумываться совсем неда но В этом вопросе гораздо больше опы у западных экспертов и сомелье, давно выявивших успешные сочетания саке с блюдами средиземноморской и французской кухни.

Игорь Дмитриенко



Задайте перцу!

Что утром может быть лучше, чем аромат свежесваренного кофе? Возможно, аромат кофе, в котором угадываются не только привычные оттенки

Применять различные добавки с целью изменить натуральный аромат кофе начали не вчера. Первыми отличились арабы, «скрестившие» кофе со специями. Кардамон, гвоздика, имбирь, анис... Пряные запахи восточного базара в последнее время снова стали популярны. Они потеснили фруктовые и сладкие отдушки, с которых начиналась история промышленного производства ароматизированных кофейных зерен.

Революция ароматов

Новая мода стартовала в 70-х годах прошлого века в США, где в тот момент разгоралась настоящая «кофейная революция», и привычка начинать день пробегом по Манхэттену с картонным стаканчиком кофе в руке стала едва ли не воплощением американской мечты. Сначала кофейные компании придумали, как «подсластить» кофе стойкими десертными ароматами – были освоены ваниль, карамель, клубника, кленовый сироп. Затем – алкогольная классика: виски, «Амаретто», коньяк. Аромат алкоголя в кофе был, а самого алкоголя – не было, что весьма радовало тех, кто за рулем.

Сегодня кофе становится ароматизированным уже при обжарке: разогретые зерна особенно восприимчивы к посторонним запахам. Способов два: первый – использовать более или менее натуральные эссенции, алкогольные отдушки и ароматические масла, второй – применять откровенную химию. Все зависит от добросовестности производителя и, конечно, цены – от дешевого растворимого эрзаца или пакетика «два в одном» не стоит ждать натурализма.

Остались, впрочем, приверженцы традиций, которые внедряют в зерна крупицы натуральных орехов или карамельную крошку. В гурме-бутиках еще встречаются забавные (и очень дорогие) хэнд-мэйд вариации, где кофе смешан с черными точками ванили из стручка или звездочками аниса, – но крайне редко, это умирающий жанр.

С каждым годом в палитру добавляют все новые краски. При желании можно побаловать себя кофе с ароматом бразильского ореха, горького апельсина или голубики. Есть и более сложные комбинации – ирландского крема (шоколад, ваниль, виски, сливки), шоколадного пралине, тирамису, печенья брауни. Для самых смелых – мускатный виноград, ром-изюм, сакура, розмарин. Компании придумывают для ароматизированных сортов все

более цветистые названия: «Французский стиль» (аромат легкого красного вина), «Ваниль-бурбон» (американский виски бурбон и ваниль) «Баварский шоколад» (ваниль-шоколад) и даже «Лик ангела» (кокос и молочный шоколад). Кофе с миндальной отдушкой у разных производителей может называться и «Амаретто», и «Итальянский ликер»

Позвольте, скажете вы, зачем это все? Чего ради внедрять в зерно какие-то запахи, если «ирландский кофе» с натуральным виски и обычными сливками все равно лучше? Оказывается, есть смысл. Как уже было сказано, кофе с ароматом алкоголя уважают водители Кофе со «сладкими» отдушками могут без опасения пить те, кому сахар вреден, а также примкнувшие к ним худеющие девушки. Ароматизаторы позволяют создавать сложные букеты – например, купаж «Итальянское утро», который соединяет ароматы меда, розмарина и рикотты. На любителя, конечно, но даже любитель вряд ли ухитрится засунуть в кофе рикотту «живьем». Наконец, новейшее изобретение – зерна с ароматом... капучино и латте. Вариант для ленивых, занятых и тех, кто не успел обзавестись эспрессо-машиной.

Создай свой аромат

Если к готовым ароматам вы относитесь с опаской, попробуйте ароматизировать кофе самостоятельно. Для первого опыта подойдет лимонная или апельсиновая корочка. Цедру достаточно подсушить, положить в герметичную емкость с кофе на пару дней – и зерна впитают цитрусовый дух.

Дальше – больше. Пригодятся орехи (берите «пахучие» – фундук, макадамию, миндаль, а не маслянистые и лишенные запаха вроде кешью или арахиса). Придутся кстати коричная палочка и кардамон (но не молотый, а в коробочках – слегка раздавите их, чтобы усилить аромат). Если нравятся жгучие приправы, внедрите в кофе сухие бутоны гвоздики. Можно поэкспериментировать с ванилью в стручках. Вариантов множество. Ломтики корня имбиря, подсушенные в духовке. Тертый мускат и душистый перец, которые лучше упаковать в полотняный мешочек – чтобы затем с легкостью извлечь. Самое приятное – можно сыпать на глаз, не думая о пропорциях. Только не забудьте достать ароматизатор перед помолом – все равно свой «дух» он уже отдал, а лишние вкрапления в кофеварке ни к чему.

И главное: не все сорта кофе «уживаются» с посторонним запахом. Выбирайте самые мягкие – Бразилию, Колумбию, Коста-Рику. Насыщенные, с резковатым ароматом – Эфиопия, Кения, Гватемала, Никарагуа – не терпят вторжения на свою территорию.

Выбираем

Разобраться в этом многообразии сложно, но можно

1. Не покупайте «кота в мешке», то есть ароматизированные зерна в наглухо запечатанной пачке. Тут, как никогда, важны визуальные впечатления – пощупать, понюхать. Зерна правильно ароматизированного кофе должны быть аккуратно-глянцевыми и блестящими. Просейте зернышки между пальцами – если на ладони остался легкий аромат, но не жирный блеск, значит, ароматизаторы качественные и добавлено их в меру

2. Определитесь с ароматом. Как правило, запах у зерен немного «чересчур», слишком приторный и навязчивый, особенно у фруктовых и десертных вариаций. Но так и должно быть – в чашке он может преобразиться, растеряв при варке излишний напор Хотя откровенно бьющие в нос нотки – повод задуматься о натуральности «парфюмерии».

3. Не экономьте. Пусть пуристы ворчат, что ароматизированный кофе – это по определению кофе «второсортный», мол, производители камуфлируют искусственным запахом некондиционный товар. На самом деле у заслуживающих доверие брендов ароматизированный кофе не уступает по качеству «чистому». Ароматизируют даже органические сорта. А у не заслуживающих вообще ничего покупать не стоит.

4. Откажитесь от ароматизированного кофе фабричного помола. Чем короче путь от кофемолки до кофеварки, тем напиток свежее и вкуснее. У ароматизированного кофе свой нюанс: при длительном хранении после помола «привнесенный» букет может меняться, и не в лучшую сторону

5. Хранить ароматизированные зерна следует так же, как любые другие – в герметичной емкости, в сухом прохладном месте. У ароматизированных зерен чуть дольше срок жизни, чем у «чистых», но не больше трех месяцев. Любой кофе капризен – чувствителен к посторонним запахам, плохо переносит свет и гибнет под воздействием кислорода. Так что покупайте зерна часто и понемногу и мелите непосредственно перед варкой.

Готовим

Те, кто из всех видов кофе признает только эспрессо, могут дальше не читать. Поскольку ароматизированный кофе им совершенно не подходит. Если сварить его в эспрессо-машине, на выходе вы получите столь насыщенный посторонним запахом концентрат, что пить его будет затруднительно. К тому же эспрессо слегка модифицирует первоначальный аромат зерен – как поведет себя в такой ситуации какой-нибудь «мускатный виноград», непредсказуемо. Так что от дополнительных ароматов в случае эспрессо и напитков на его основе – капучино, латте – придется отказаться. Варить ароматический кофе в турке тоже не рекомендуют: ароматизаторы не рассчитаны на долгий нагрев, у кофе может появиться ненатуральный запах. (В распоряжении остаются ликеры, сиропы и специи в их природном, так сказать, виде)

Дело в том, что рынок ароматизированного кофе «заточен» под американский стандарт Под тот самый кофе американо, который разливают в кофейнях в большие чашки и который в голливудских фильмах пьют из бумажных стаканов полицейские. Дома такой напиток отлично получается в «капельной» кофеварке или во френч-прессе. Заваренная кипятком смесь просто проходит через фильтр – без каких-либо модификаций, и порция – подходящая, внушительная, чтобы уравновесить ароматизатор.

Профессионалы знают, что молоко отлично проявляет любой изначально присущий кофе аромат. В коктейлях молоко и сливки с легкостью наводят мосты между, казалось бы, несоединимыми вещами – например, между кофе и фруктами. Малина, клубника, инжир или личи, орех или виски – в девяноста случаях из ста молоко, сливки или шарик мороженого пойдут ароматизированному кофе на пользу. За исключением разве что цитрусовых и «сильных» специй вроде кардамона или розмарина

Людмила Архипова

Про морепродукты





Холодный суп с карри из мидий и креветок

4 порции

300 г крупных сырых креветок очистить от панцирей, удалить кишечную вену. 500 г мелкой рыбы выпотрошить и вымыть. Положить рыбу, произвольно нарезанные 1 среднюю морковку и 1 крупный корень петрушки в кастрюлю с 1 л воды. Довести до кипения, снять пену и варить 30 мин. За 5 мин. до готовности добавить 1 ч. л. порошка карри и соль. Процедить. 1 луковицу и 2 зубка чеснока измельчить и обжарить в 1 ст. л. сливочного масла, 5 мин. Добавить креветки, 400 г подготовленных мидий в раковинах или в половинках раковин, 250 мл сухого белогс вина, 100 мл воды, щепотку белого перца, 1/2 ч. л. сухого тимьяна и лавровый лист. Варить на слабом огне 5 мин. Переложить шумовкой мидиі и креветки на блюдо, нераскрывшиеся мидии выбросить у раскрывшихся удалить вер нюю половинку раковины. Отвар влить в приготовленный рыбный бульон. Довесть суп до кипения, добавить 50 мл сливок жирностью 33% готовить 3 мин. Охладить полностью, 2 ч. Два небольших сладких перца нарезать небольшими кубиками, удалив сердцевину. Измельчит несколько перьев зеленого лука. Перед подачей на сто в каждую тарелку положит по 1 ст. л. кусочков перца, несколько мидий и кревето Разлить суп и посыпать зе ным луком.

Креветки, морские гребешки, мидии, лангустины, крабы – такие полезные, вкусные и такие модные продукты! Мы рады следовать этой моде и всеми силами ее поддерживаем. В нашей стране морепродукты – не самая традиционная еда, и поэтому книга о них получилась особенно интересной

С помощью очередной «Книги Гастронома» – «Про морепродукты» – вы научитесь разделывать ракообразных, открывать ракушки, варить бульон из панцирей и отличать каракатиц от кальмаров. И конечно, найдете здесь рецепты – со всего мира и от известных поваров. Это классический чаудер и тыквенный суп с гребешками, изысканная паэлья и чернильное ризотто, трепанг в устричном бульоне и тайский салат с креветками, ракушки в белом вине и мидии саганаки, карпаччо из лангуста и омар в персиковом соусе, велюте из устриц и суфле из крабов...

В этой книге много новых и совершенно уникальных рецептов праздничных блюд, которые до сих пор нигде не публиковались. Как всегда, мы их проверили, то есть каждое блюдо приготовили и съели. И если было нужно, что-то в рецепте исправили. Чтобы вам все понравилось и все у вас получилось.



специальное приложение

Главное о диетах

* раздельное питание * сыроедение * вегетарианство *
* дела сердечные * диета для диабетика *
* проблемы с желудком * пить или не пить? *



Схема разделки

Раздельное питание на первый взгляд кажется простым и привлекательным: ешь все, что угодно, – вопрос только в сочетаниях. Но сочетания эти, по закону подлости, оказываются совсем не такими, как нам хотелось бы. Так что приходится отказывать от большинства любимых блюд, а не только от пресловутых мяса с картошкой

Взять хотя бы завтрак. Каша с молоком – нельзя, потому что одновременно и крахмалы, и углеводы, и молоко, которое вообще ни с чем не сочетается. Творог с вареньем – белки с углеводами. Простой омлет, без помидорчиков, бекона и сыра, вроде бы можно, но вот незадача – без хлеба невкусно, а с хлебом уже не положено. Про кофе с молоком говорить?

Отвыкание от сложносочиненной пищи дается нелегко, но если это осилить, то дальше будет много хорошего. Медицина, правда, относится к методу прохладно: мол, есть у него и минусы. Но тысячи людей утверждают, что только раздельное питание помогло им похудеть «легко и с удовольствием».

Отцами-основателями учения считаются доктор Шелтон и доктор Хэй, не знакомые друг с другом и развивавшие одну теорию в разные периоды XX века. В их системах питания есть и разногласия, однако концепция все равно одна: продукты бывают совместимые и несовместимые, и сочетать их нужно согласно тому, как они перевариваются и какие для этого требуются желудочные соки. Ведь что тогда происходит? Пища легче усваивается, не создает никакого брожения и не превращается в шлаки или жир.

Рассмотрим для примера простейшее: яблоко и мясо. Если съесть яблоко на полчаса раньше, то оно счастливым образом успеет превратиться в чистую энергию до встречи с мясом. Если же съесть его сразу после, то появятся тяжесть и урчание в животе. И так со всем. Чем проще пища, чем меньше в ней «намешано» компонентов, тем легче ее обрабатывать желудку. А лучше, чтобы вообще ничего не было намешано и питание представляло собой чистые белки, углеводы, крахмалы, клетчатку. Между приемами «разноформатной» еды должно проходить от 2 до 4 часов.

На отдельные подгруппы разбиваются даже фрукты: сладкие (бананы, сливы, сухофрукты, манго и др.), полусладкие (яблоки, абрикосы, черника, персики), кислые (цитрусы, гранат, ананас). А дыня вообще стоит особняком, и доктор Шелтон оговаривает, что есть ее можно только саму по себе, без каких-либо фокусов вроде прошутто или мороженого. С овощами тоже не все просто: есть группа крахмалов (артишоки, свекла, морковь, кукуруза, бобы), а есть не содержащие крахмала овощи (брокколи, цветная капуста, сельдерей, баклажан, зеленые салаты, репа).

Все эти списки вкупе с напоминающе менделеевскую таблицей сочетаемости продуктов нужно первым делом выучит человеку, который решил взяться за ум Но для начала можно ограничиться глав ными «заповедями».

- Не есть в один прием белки и углевод
- Не сочетать углеводы с кислыми овощами и фруктами (например, картофель, хлеб, бобовые – с помидорами, апельсинами, клюквой).
- Не употреблять одновременно два ви белков различного происхождения, ж вотные и растительные, – они требую разных пищеварительных соков.
- Не есть жиры вместе с белками (слив ки, масло, сметана – мясо, яйца). Нек торые продукты, как, например, орех

Жизнь впроголодь

Когда зашла речь о 29-м дне описанной в статье диеты, мы задумались: что мы знаем про голодание? Прежде всего, оказалось, один день без еды никак нельзя назвать голод нием – это разгрузка организма, и при нормальном образе питания она может принест только пользу (хоть и не слишком заметную на весах). Если же вы всерьез рассматрива для себя возможность голодания в течение продолжительного времени, мы должны пр достеречь вас. Большинство диетологов советуют пациентам отказаться от этой идеи в пользу диеты, а если и проводить курс лечебного, заметьте, голодания, то только в сп циальной клинике и под присмотром врачей. Голодание, при котором полностью прек щается энергоснабжение организма, может быть крайне опасно. Причин несколько – от необратимых химических изменений, накопления токсичных веществ до перерасхо организмом собственных белков. Естественно, никому не хочется думать о печальном ходе, тем более что науке известно немало положительных примеров – скажем, когда крупные люди спокойно голодали по 40–50 дней. И все-таки внимательно следите за с им самочувствием: слабость, раздражительность, бессонница, перебои в работе почек и, разумеется, непреходящее чувство голода должны заставить вас передумать.

Сброс веса, конечно, происходит стремительный – но главным образом не за счет жи а за счет различных мягких тканей, содержащих много воды и белков. «Чистая» убыль ра составляет около 200 граммов в сутки – такой же результат дают строгие диеты с ли том в 800 калорий в сутки! К тому же врачи утверждают, что даже очень полным людя для которых похудение – вопрос жизни и смерти, гораздо лучше сбрасывать вес за одн продолжительную диету, чем за один сеанс голодания.





Легкий суп для выхода из голодания

4 порции

Что нужно:

300 г листьев молодой капусты
2 крупных помидора
средний пучок листьев свеклы
большой пучок шпината
оливковое масло «экстра вирджин»

Для бульона:

1 средний стебель лука-порея (белая часть)
2 зубчика чеснока
1 корень петрушки
по 1 веточке майорана, орегано и тимьяна
небольшой пучок петрушки
1 лавровый лист
1/2 ч. л. черного перца горошком

Что делать:

Для бульона разрезать лук-порей вдоль пополам, промыть, обсушить, смазать маслом. Обжарить под грилем до золотистого цвета, 10 мин. Положить порей в кастрюлю, залить 1 л холодной воды, добавить все остальные ингредиенты бульона. На медленном огне довести до кипения, варить 30 мин. Готовый бульон процедить. Капустные листья очень тонко порезать, залить большим количеством кипятка на 10 мин., затем откинуть на дуршлаг. Свекольные листья и шпинат тонко нарезать. У помидоров удалить сердцевину, мякоть порезать тонкими дольками. Бульон довести до кипения, добавить капусту, шпинат, листья свеклы и помидоры. Вновь довести до кипения, варить 5 мин. Закрыть крышкой, дать настояться 15 мин. и подавать.



содержат до 50% жиров и перевариваются несколько часов.

- Не совмещать белки с кислыми фруктами.
- Не смешивать крахмалсодержащие продукты с сахаром (каши, картофел злаковые – с вареньем, сиропами, джемами).
- Есть только один вид крахмалов за ра
- Десерты есть только отдельно – если завершать ими обильный обед, они н крывают все ранее съеденные блюда как парашют парашютиста, и создаю парник для идеального брожения.

Одна из рекомендуемых схем – это 90 дней раздельного питания, когда чер дуются «белковые», «углеводные», «крахмальные» и «витаминные» дни. Каждый 29-й день – разгрузочный, когд можно пить только воду. Если же все эт кажется вам бессмысленной жертвой, вам универсальный совет, квинтэссенц мудрости раздельного питания: никогд не смешивайте белки и углеводы (и то и другое сочетайте только с овощами), а фрукты и сладкое ешьте отдельно.

А теперь пара слов от скептиков. Все, о чем было написано выше, говорят они совершенно надуманно: ведь зачем-то же нам дана пищеварительная система Допустим, можно научиться получать уд вольствие от еды, целью которой являет максимально легкий «прогон» ее по пищ варительному тракту. Но если таким об образом «перенастроить» свой желудок на более простую программу, в дальней шем каждый раз, когда вы будете съеда какую-нибудь мусаку или сациви, справ ляться ему будет все сложнее. Кроме то вполне возможно, что комбинации хими ческих соединений в одном блюде помо ют «вытягивать» из продуктов скрытые тательные вещества.

Люди, которые вполне успешно расс лись с килограммами благодаря «разд льной» диете, добавляют свою ложку д гтя: аппетит становится сильнее, а из-з однотипной пищи достичь чувства сыт ти труднее. Хотя для многих это ерунда в сравнении с тем, что за месяц можно потерять несколько килограммов.

Елизавета Зайцева

Пангасиус на гриле с морским салатом

4 порции

Что нужно:

1 кг филе пангасиуса (морской язык)
1 ч. л. сычуаньского перца горошком
морская соль
темное кунжутное масло

Для салата:

100 г очищенных мелких готовых креветок
300 г разных сортов подготовленных водорослей
1 см свежего корня имбиря
темное кунжутное масло
соевый соус
сырые кунжутные семена

Что делать:

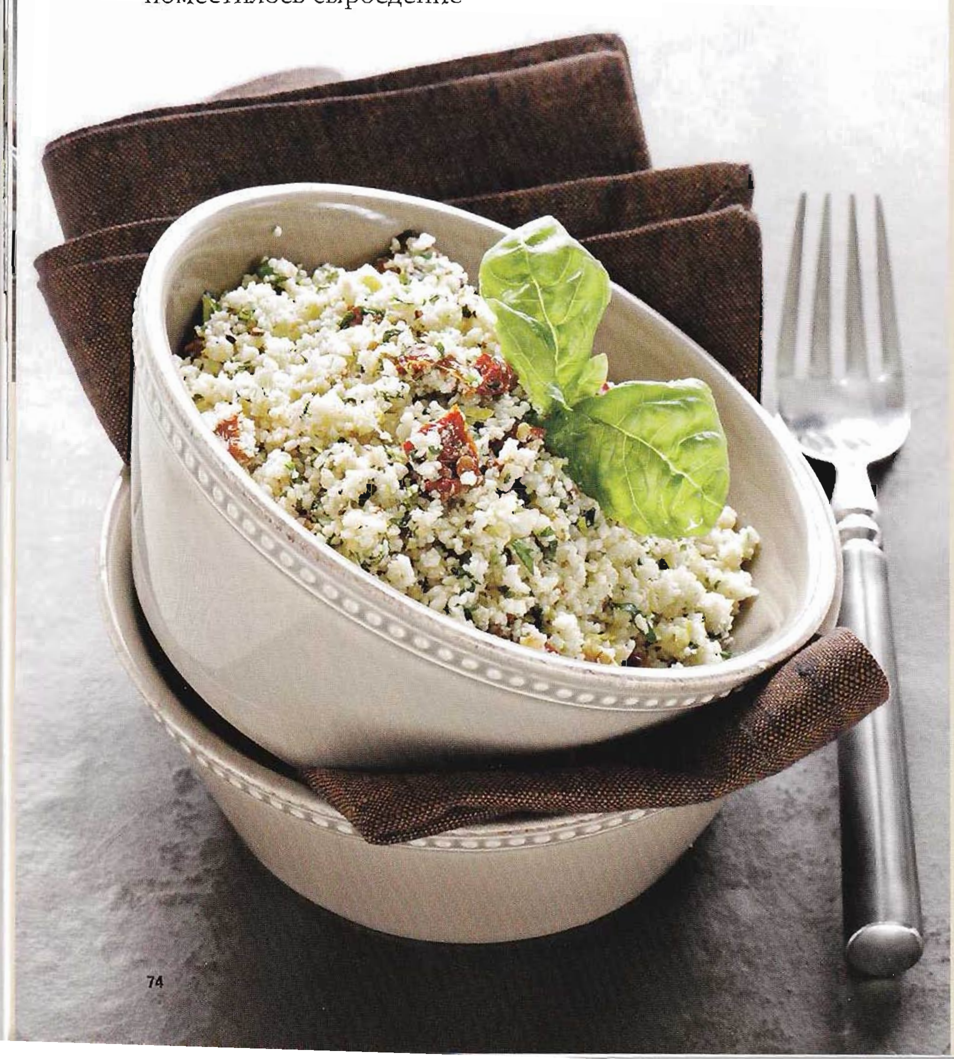
У пангасиуса отрезать полоски «сала» по бокам, разрезать филе на 4 одинаковых куска. Растолочь сычуаньский перец в ступке, натереть им куски филе, слегка сбрызнуть кунжутным маслом, оставить на 20–30 мин. Креветки для салата сбрызнуть соевым соусом. Имбирь очень мелко порубить, добавить к креветкам, перемешать, оставить на 20 мин. Кунжутные семена обжарить на сухой сковороде, потряхивая, до появления приятного запаха, 1–2 мин., остудить. Заправить водоросли кунжутным маслом, смешать с креветками. Куски филе обжарить на гриле, по 3–4 мин. с каждой стороны, посолить. Подать рыбу очень горячей с салатом из креветок и водорослей, посыпав салат кунжутом.


Фестал®
Лёгкость необыкновенная...
Легкость в желудке –
теперь еще легче!
Фестал
Фестал®
Новая лёгкая упаковка
ЛЕГКО ВЗЯТЬ С СОБОЙ!
Удобная упаковка, которую можно взять с собой.
ЛЕГКО И БЕЗОПАСНО ХРАНИТЬ!
Таблетки не просыпаются, и дети не могут сами достать их из упаковки.
ЛЕГКО ЗАБОТИТЬСЯ ОБ ЭКОЛОГИИ!
Более экологичное производство и материалы для упаковки.
sanofi aventis
Представительство АО «Санофи-авентис груп» (Франция). Адрес: 115035, Москва,
ул. Садовническая, д. 82, стр. 2. Тел.: (495) 721–14–00, факс: (495) 721–14–11. www.sanofi-aventis.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Без огонька

Любовь ко всему натуральному, успевшая превратиться из моды в классику, охватила разные сферы нашей жизни. В haute couisine вот уже не первый сезон главная тенденция – здоровая и прекрасная в своем естестве пища. На той грани, где балансируют вкусная еда и диета как образ жизни, поместилось сыроедение



«Кускус» из цветной капусты

8 порций

Что нужно:

1 небольшой кочан цветной капусты
сок и цедра 1 лимона
горсть очищенных грецких орехов
100 г вяленных на солнце томатов, маринованных в масле
горсть листьев мяты
горсть листьев базилика
0,5 стакана оливкового масла «экстра вирджин»
1 ч. л. свежемолотого черного перца
0,5 ч. л. соли

Что делать:

Цветную капусту разобрать на соцветия, стебли удалить. Сложить соцветия в блендер и измельчить в импульсном режиме – до образования кусочков чуть меньше рисового зерна. Переложить в большую миску, влить лимонный сок, около 1 ч. л. измельченной лимонной цедры, перец, соль и оливковое масло. Орехи порубить ножом и добавить к салату. Томаты тщательно обсушить на бумажном полотенце, крупно нарезать и также положить в салат. Добавить половину зелени, перемешать. Разложить по тарелкам, посыпать оставшейся зеленью и подать.

Совет:

Тот, кто не увлекается сыроедением, в такой салат может добавить те же ингредиенты, которые обычно кладут в холодные блюда из настоящего кускуса, – запеченный на гриле сладкий перец, листья салата или кедровые орешки.



Называть сыроедение диетой, конечно, не совсем верно. Это скорее взгляд на мир, альтернатива прогрессу. Сыроеды – естественно, не те, что боготворят камамбер, гауду и костромской, а те, что враждебны Духу Огня, – не устают повторять: наши далекие предки, еще не научившиеся добывать огонь, питались только сырыми овощами, яйцами, мясом и якобы были здоровы. Сыроедение отрицает необходимость термической обработки продуктов, так как она уничтожает их полезные свойства. Здесь придраться не к чему: кто не знает, что от варки, жарки и тушения продукты теряют львиную долю витаминов и полезных свойств. Но вообще спорных моментов немало.

Строгости и тонкости

Как и в любом серьезном деле, в сыроедении много тонкостей. Так, некоторые сыроеды допускают термическую обработку овощей – тех, что могут раздражать желудок в сыром виде (например, ошпаривание лука или приготовление на пару брюссельской капусты). Другие едят хлеб – это продукт не сырой, но в нем много необходимых нам веществ. Приверженцев такого взгляда называют полусыроедами, и их точку зрения оспаривают строгие сыроеды – признающие только овощи, фрукты, соки из них, орехи, злаки и семена масличных культур, причем их стараются по возможности не смешивать между собой.

Считается, что главным разработчиком строгого сыроедения был доктор Бирхер-Беннер, более ста лет назад придумавший рецепт знаменитого завтрака «Фруктовое мюсли Бирхера», который был показан тем, кто делает первые шаги к сыроедению и не может сразу исключить привычные продукты из рациона. Такой завтрак до сих пор считается идеальным (для тех, кто не озабочен раздельным питанием). Рецепт в оригинале таков: 1 ч. л. овсяных хлопьев заливаете 3 ч. л. холодной воды и оставляете на ночь, утром добавляете тертое яблоко, 1 ч. л. лимонного сока и молока и посыпаете 1 ч. л. тертых лесных орехов. При желании его можно обыграть: добавить изюм, ягоды, кунжут или тыквенные семечки, заправить смесью йогурта и меда.

Естественно, молочные продукты, как и яйца, мясо и рыба, остаются камнем преткновения – не только у вегетарианцев, но и у сыроедов. Кто-то считает, что без них организм будет недополучать необходимые вещества, кто-то уверен, что потребность в этих веществах – историческая аномалия и употребление животной пищи человеку несвойственно. Так или иначе, даже самые строгие сыроеды признают: сыроедение – не столько режим питания, сколько своеобразная философия, к которой прийти в одночасье невозможно. Начиная с небольших шагов, например, с отказа от вареных, жареных, тушеных овощей, или от компотов, или от варенья и шоколада, человек постепенно начинает слышать голос своего организма, который подсказывает, какое желание – лишь каприз балованного желудка, а какое – необходимость. Есть ли мясо, рыбу, яйца, сметану – каждый решает сам для себя, главное – приносить себе пользу, а не вред. Тонкая грань между сыроедением и близким ему, но более широким понятием «натуризм» как раз и заключается в том, что формально сыроед – это тот, кто ест пищу без термической обработки, а натурист – это уже философ, ищущий гармонии с миром и уверенный, что самоизлечение души и тела происходит легче при соблюдении законов природы. На деле чаще всего получается так, что сыроедение – первый и необходимый шаг к натуризму.

Живая еда

Не стоит думать, что, избрав путь сыроедения, вы обречены до конца дней грызть лишь морковку. По словам сыроедов, мучить желудок нельзя – просто не стоит травиться рафинированным маслом, пастеризованным молоком и канцерогенами – «мертвой» пищей.

Столу сыроеда можно порой позавидовать: рецептов – море, и некоторые из них гениальны в своей простоте и утонченности. Взять, к примеру, такой салат: 2–3 красных сладких перца, небольшой пучок щавеля, горсть грецких орехов – все режется, перемешивается с резаной петрушкой, солится-перчится по вкусу и заправляется парой столовых ложек нерафинированного растительного масла, по желанию можно выдавить дольку чеснока – и просто, и оригинально, что тут скажешь? Или вот рецепт более торжественный: немного оттаявшую замороженную телятину нарезаем очень тонкими полосками, выкладываем на блюдо, поливаем смесью оливкового масла и измельченного чеснока, посыпаем любимыми пряностями, зеленью, поливаем лимонным соком, даем пропитаться – получается настоящее карпаччо. Если задуматься, многие популярные изыски наших дней – карпаччо, устрицы – это все роскошные отголоски сыроедения в нашем меню: продукт как он есть, и ничего больше.

Кстати, о блюдах из сырого мяса или рыбы. Не забывайте, что свежее мясо нужно положить в холодильник и хранить при температуре ниже 4 °С не более трех часов или тут же заморозить. Что касается рыбы, то ее рекомендуется есть только после замораживания – и вкус приобретает новые оттенки, и бактерии, которые могут содержаться в рыбе, погибают.

Надо сказать, что сыроедение хоть и не запрещает использование специй, их употребление сведено к минимуму, в основном для того, чтобы нейтрализовать некоторые присущие свежим продуктам специфические запахи. Соль сыроеды чаще всего заменяют смесями из сухих размолотых в порошок пряных культур: например, берут по чайной ложке сушеной петрушки, сушеной морской капусты и прожаренных льняных семян. Отлично подойдут и сушеный майоран, орегано или чабер – достойная альтернатива «белой смерти». Столовый уксус и лимонную кислоту производят промышленным способом, поэтому в сыроедении для заправки салатов и других блюд используют или натуральный уксус (полученный путем естественного брожения), или кислые соки: лимонный, яблочный, ревеневый, клюквенный – почему бы и нам не взять это на вооружение?

Главное, нужно помнить: о гармонии не может идти и речи, если в один прекрасный день вы резко соскочите с котлет на капустный салат. Какими бы ни были наши убеждения, еда – нам не враг, а друг, и она способна творить чудеса.

Анна Каминская



Расти над собой

«Я вегетарианец не потому, что люблю животных, просто я ненавижу растения», – говорил сценарист и актер А. Уитни Браун. А почему вегетарианцами становятся все остальные?

Некоторое время назад по гастрономическим блогам разошелся «тест гастрономического авантюриста» – сто вещей, которые стоит попробовать хотя бы раз в жизни. Вычеркивая из списка пудинг с кровью, бычьи хвосты, улиток и морских ежей, вегетарианец может распроститься с мечтой об авантюризме. Зато, как говорится, по ночам он спит спокойно. Хотя в последнее время среди вегетарианцев все больше встречается тех, кто пришел к подобному образу питания естественным путем: не от идеологии, не от религии, не потому, что «зверюшек жалко», а просто организм сам как будто принял решение. Мяса не хочется – и никаких громких заявлений. В этом случае вегетарианство – возможно, самая неиспорченная идея диеты, в основе которой лежат персональные предпочтения: едим то, от чего нет изжоги и от чего «на желудке» легко и спокойно.

Жиру – мир!

Называть вегетарианство диетой язык не поворачивается, в нем ведь нет насилия над личностью, которое диета, увы, подразумевает. Лишений вроде не испытываешь, не мучаешься, засыпая с мыслью о котлете с пюре, и не считаешь дни до окончания своего крестового похода на килограммы. Кстати, в этом месте следует поставить жирный знак вопроса.

Решение обратиться в вегетарианство из меркантильного интереса похудеть весьма спорно. Да, считается, что его приверженцы выглядят лучше и стройнее мясоедов, но они и заботятся о себе больше – едят много витаминов, меньше курят и не пьют лишнего. Оттого цвет лица у них более свежий, реже случаются проблемы с сердцем и все в порядке с давлением и холестерином. Благодаря отсутствию холестерина в растительных продуктах вегетарианское питание помогает вывести из организма уже накопившийся там холестерин, а волокнистая пища очищает кишечник от шлаков. И чувство сытости благодаря ей приходит быстрее.

Но если мы говорим о вегетарианстве именно как об образе питания, где никто не собирался забывать об удовольствиях, нужно учитывать, что помимо овощей и фруктов в меню любого вегетарианца входят высококалорийные орехи, растительные масла, хлеб и булки, сухофрукты, сладости и варенье. И вдобавок сыры и сливки, если человек отказался только от мяса. За счет именно этой насыщенной пищи мы делаем свое питание полноценным – так что калорий не убавляется. С жирами вегетарианцы отнюдь не расстаются – они просто переходят в другое качество. А закон похудения остается тем же – умеренность. Представьте себе, что будет, если питаться одной картошкой с бананами? Поэтому не стоит становиться вегетарианцем лишь ради того, чтобы уменьшиться в талии. Причина должна быть более веская. Переход на растительную пищу для духовного роста, к примеру.

Восполнимые потери

Как христианство объединяет под своим крылом непохожих адвентистов седьмого дня, свидетелей Иеговы и старообрядцев, так и вегетарианство состоит из нескольких «учений». Веганы – самая правая «фракция» вегетарианства – едят строго растительную пищу. Они не прикасаются ни к одному продукту животного происхождения: к мясу ли, птице, рыбе, яйцам или любым молочным продуктам (в крайних случаях запрет распространяется даже на мед и желатин). Лактовегетарианцы признают молоко, творог, масло, сыр, но отрицают все остальное из вышеперечисленного. Лактоововегетарианцы добавляют к списку разрешенного яйца. Ну и, наконец, самая «попустительская» и, вероятно, обширная группа – семивегетарианцы, отказавшиеся только от мяса. Рыба и морепродукты, которые они попрежнему едят с удовольствием, оказывают существенную помощь в формировании «витаминно-минерального бюджета».

Но всем этим людям, независимо от строгости их убеждений, полезно, как таблицу умножения, выучить список веществ, которых недостаточно в вегетарианской диете и которые нужно обязательно восполнять.

■ **Железо.** Дефицит железа, всеядным людям «достающегося» из красного мяса, печенки и яичного желтка, неизбежно ведет к упадку сил, сонливости и ослаблению иммунитета. Первые признаки анемии – потускнение и выпадение волос, сухость кожи и расслоение ногтей. Дожидаться их не стоит. Железо содержится и в растительных продуктах – в горохе, чечевице и прочих бобовых, в шпинате, орехах и семенах, в арахисовом и тахинном маслах. Правда, считается, что железо из растительной пищи усваивается хуже, а отсутствие лактозы замедляет его всасывание. Несколько помочь процессу усвоения могут фрукты и овощи, богатые витамином С. Так что ешьте цитрусовые, клубнику и брокколи – одновременно с железосодержащими продуктами.

■ **Витамин B_{12}.** Его человеческий организм получает исключительно из животной пищи, а он жизненно необходим для процесса деления клеток. Этого витамина много в морепродуктах и некоторых сырах (в частности в камамбере), но диетологи дружно рекомендуют принимать его в виде пищевой добавки.





Фузилли с перцами и маслинами для веганов

4 порции

Что нужно:

400 г фузилли
2 крупных сладких перца разного цвета
большая горсть греческих маслин
3 зубчика чеснока
большой пучок петрушки
горсть орехов кешью
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

Что делать:

Перцы очистить от сердцевин и плодоножек, мякоть нарезать тонкими длинными полосками. Чеснок порубить вместе с петрушкой. Маслины раздавить плоской стороной ножа, удалить косточки. Орехи смолоть в порошок в ступке или кофемолке. На большой сковороде обжарить перцы в 2–3 ст. л. масла до мягкости, 10 мин. Всыпать смесь петрушки и чеснока, готовить 2 мин. Добавить маслины и 1/2 стакана воды, довести до кипения. Посолить, поперчить, закрыть крышкой и отставить. Сварить пасту согласно инструкции на упаковке, откинуть на дуршлаг. Переложить в сковороду с овощами, перемешать. Прогреть на среднем огне, 2–3 мин., разложить по тарелкам, присыпать молотыми орехами. Подавать немедленно.

Совет:

Сыр в несладком веганском блюде можно заменить любыми орехами. Но вкуснее всего кедровые, кешью и миндаль.

■ **Витамин D.** С витамином D, отвечающим за прочность костей и зубов, история любопытная: если вы не готовы пить ради него цельное молоко и глотать рыбий жир, его можно почерпнуть из солнечного света. Именно так: он образуется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей.

■ **Цинк.** Он необходим для роста, поддержания иммунитета и нормального синтеза половых гормонов. Цинк есть в зерновых, орехах и соевых продуктах, в специализированных магазинах здоровой еды можно найти, к примеру, мюсли с повышенным содержанием цинка.

■ **Кальций.** Про кальций всем хорошо известно: тот, кто не ест йогуртов и не пьет молока, не вырастет. Кроме того, у него будут ломкие кости, не говоря уж о ногтях и волосах. Сегодня даже дети знают, откуда берется кальций. Если же вы придерживаетесь строгого веганства и не употребляете молочного, ищите его в тофу и соевом молоке с добавками, в шпинате, капусте и репе, в инжире и других сухофруктах.

■ **Белок.** Белок повсюду. В частности, он есть в чечевице и бобовых (они теоретически должны составлять базис вегета-





Овощной «пирог» с грибами

6–8 порций

Что нужно:

4 больших баклажана
3 крупные луковицы
4 небольшие картофелины
500 г шампиньонов
3 сушеных белых гриба
40 г твердого овечьего сыра
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый белый перец

Что делать:

Сушеные грибы залить 1 стаканом теплой воды на 20 мин., затем довести до кипения и отварить, 20 мин. Грибы промыть, отвар процедить. Баклажаны и картофель нарезать кружками. Лук и грибы из отвара измельчить, шампиньоны разрезать на 4 части. Баклажаны и картофель обжарить отдельно в масле до золотистой корочки. Обжарить лук в 2 ст. л. масла, 10 мин., добавить все грибы, готовить 10 мин. В форму для запекания уложить последовательно, приправляя солью и перцем, половину баклажанов, половину картофеля, грибы с луком, оставшиеся картофель и баклажаны. Полить отваром от грибов, накрыть фольгой. Запекать в духовке при 180 °С 30 мин. За 10 мин. до готовности посыпать сыром.

рианского рациона), в орехах, сое, грибах. Подвох в том, что ни один из вышеперечисленных продуктов не содержит всю «линейку» аминокислот, необходимых для правильного обмена веществ. Чтобы получить все сполна, вегетарианцу придется съедать невообразимое количество растительной пищи, а «расчет» меню потребует применения высшей математики.

В списках значился

Словосочетание «вегетарианское меню» на мясоедов навевает тоску, вызывая в их воображении пучки редиски. Сами же вегетарианцы все, как показывает опыт, люди с большой фантазией, поэтому придумывать меню они могут бесконечно (к тому же сегодня им в помощь изданы многие тома кулинарных книг). Если вы думаете о смене гастрономической ориентации, но вас пугает неизвестность, вот основные советы.

Составьте список блюд без мяса, которые всегда присутствовали на вашем столе (салаты, паста, лазанья, рис), и переведите их со второстепенных ролей на главные.

Составьте другой список – блюд, без которых вы не можете жить, и начинайте с ними экспериментировать. Правило подмены – один из самых увлекательных приемов в вегетарианстве. Ты обнаруживаешь, например, как один и тот же суп, который в прошлой жизни ты неизменно варил на мясном бульоне, сегодня превращается в совершенно разные блюда при помощи ароматных грибов, или щавеля с капустой, или тертого пармезана. Фасоль – вместо мяса в чили, тофу – в рагу, сухофрукты и специи – в ароматный плов. И кстати, чаще заглядывайте в этнические рестораны, там можно почерпнуть много любопытных идей.

Начинать первые вегетарианские опыты советуют в теплое время года – когда организм легче перестраивается и воспринимает новое, когда много овощей и фруктов и можно без потерь определить, какие из них подходят вам лучше. Помните: вегетарианство тем и отличается от большинства диет, что оно – в удовольствие.

Елизавета Зайцева



Сердечная привязанность

Кто-то однажды решил, что путь к сердцу пролегает через желудок. Основания для этого утверждения есть – с питанием напрямую связана работа сердечной мышцы. Особенно в тех случаях, когда с ней что-то не в порядке

Врачи-кардиологи нередко сталкиваются с тем, что порой даже незначительные изменения в системе питания приводят к улучшению здоровья их пациентов. В некоторых случаях сам диагноз «сердечная недостаточность» становится неактуальным. А кроме того, «диета для сердца» не только помогает бороться с сердечными недугами – она способна предотвратить их развитие у здоровых людей.

Запретные темы

Список запретов в данном случае не так велик, как скажем, при заболеваниях печени или ЖКТ. И несмотря на то, что врачи в первую очередь озвучивают именно его, не стоит отождествлять продукты из этого списка с ядом кураре – употребление употреблению рознь.

Первое, от чего придется воздержаться, это алкоголь. Однако ключевые слова здесь – «регулярное выпивание». Что отнюдь не исключает, например, использование 50 г белого сухого вина в приготовлении соуса беарнез. Не стоит впадать в крайности: алкоголь как напиток и как гастрономический ингредиент – это не одно и то же.

Вторым продуктом в списке противопоказаний значится соль. Невзрачные на вид кристаллы могут оказаться настоящими провокаторами сердечных заболеваний у людей здоровых и мощными катализаторами кардионедугов у тех, кто их уже имеет. Ведь при сердечно-сосудистой недостаточности «выходит из строя» водно-солевой обмен – в организме накапливаются ионы натрия, которые заставляют ткани жадничать по части жидкости. Это приводит к отекам, затрудняющим работу и без того больного сердца. Максимальная доза потребления соли в среднем составляет 5–6 г в сутки. Такого количества вполне достаточно, чтобы ваш обед не был пресным и безвкусным. Солить блюда лучше в момент приготовления, а не во время еды. Кроме того, из рациона лучше вывести соленые сыры, копчености, рыбные консервы, квашеные и маринованные овощи.

С водой, которая является частью солевого обмена, тоже необходимо выстроить особые отношения. Забудьте о 2,5 литра жидкости, которые рекомендуют диетологи в качестве суточной нормы. Это для активных здоровых людей. Кардиологи настаивают: общее количество жидкости (то есть включая супы, кисели, чай и травяные настои) для сердечников не должно превышать 1 литра в день. Сердце – не водяная мельница, избавьте его от лишней нагрузки.

К жирным продуктам, которые врачи зачастую советуют просто исключить из рациона, гораздо логичнее и приятнее применять прием замещения: баранину и свинину замените на телятину, торт украшайте не заварным кремом, а легким йогуртовым, вместо жареной куропатки заказывайте в ресторане коктейль из морепродуктов – и так далее.

Этот же принцип действует и в отношении любых тонизирующих продуктов. Захотелось кофе? Сварите его некрепким и добавьте обезжиренного молока. Вместо кока-колы купите бутылку минералки или сделайте морс. А чай лучше приготовить из настоя шиповника или ромашки.

Прожиточный минимум

Основной принцип кардиодиеты не в том, чтобы держать сердце в «черном теле», постоянно штудируя список запрещенных продуктов. Наоборот – активно помогайте «пламенному мотору» в работе, поставляя необходимые ему вещества. К таковым относятся:

■ **Калий и магний.** Первый обеспечивает нормальный ритм сердечной мышцы, второй способствует расширению сосудов, питающих сердце. Калием богаты чернослив, курага, цитрусовые, орехи, свекла, картофель, гречка, рис, черная и крас ная смородина, клюква. А магнием готовы щедро поделиться морская капуста, цельнозерновой хлеб, пшенная крупа, зеленый горошек, петрушка.

■ **Белок и ненасыщенные жирные кислоты.** Диетологи обычно не жалуют строгих вегетарианцев, называя их добровольными претендентами на получение кардиозаболеваний. По их мнению, отказывая организму в белке животного происхождения, веганы провоцируют «вымывание» аминокислот из мышц – в первую очередь из сердечной. Однако белковая пища не должна быть жирной! Вместо свиной рульки отдайте предпочтение говядине или телятине, замените куриные окорочка на нежную крольчатину, а осетрину – на тунца или сардины. Откажитес от сливочного масла в пользу оливкового или рапсового. Ежедневно употребляйте молочные продукты. И возьмите за правило: если вы сомневаетесь, что готовит на ужин – мясо или рыбу, выбирайте рыбу, лучше всего на пару.

■ **Углеводы,** которые являются основным источником энергии. Миокард – известный трудоголик, работающий без перерыва десятки лет подряд, обмен веществ в нем происходит интенсивнее, и ему необходимо много энергии. Однак есть огромная разница между «правильными» сложными углеводами (которые содержатся, например, в муке из цельного зерна или в макаронных изделиях из твердых сортов пшеницы, в крупах и зернобобовых) и «неправильными» простыми (все виды сахаров – фруктоза, глюкоза, галактоза). Это не значит, что всякий раз, когда вам хочется съесть



Филе скумбрии на гриле с цукини и курагой

4 порции

Что нужно:

4 филе скумбрии, по 150 г каждое
100 г кисло-сладкой кураги
2 цукини
1 ст. л. лимонного сока
горсть листьев базилика
несколько листочков мяты
1 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

Для маринада:

сок половины лимона
сок четвертинки лайма
30 мл сухого белого муската
1 ст. л. тайского рыбного соуса

Что делать:

Смешать в миске все ингредиенты маринада, положить филе скумбрии. Поставить в холодильник на 20 мин. Курагу залить кипятком, накрыть и оставить на 15 мин. Цукини нарезать тонкими кружками, уложить в жаропрочное сито, опустить в кипящую воду, через 1 мин. вынуть и обсушить. Переложить в миску, добавить оливковое масло и лимонный сок, перемешать. Курагу обсушить, крупно нарезать, добавить к цукини. Филе скумбрии вынуть из маринада, обсушить, а затем обжарить на гриле, по 3 мин. с каждой стороны. Разложить по тарелкам рыбу и салат из цукини и кураги, посыпать базиликом и мятой.



гроздь винограда, нужно готовить пасту. Замените виноград на два апельсина – в них меньше фруктового сахара и много витаминов.

Легко на сердце

В вопросах питания сердце сродни ребенку. Вряд ли кому придет в голову кормить малыша всего дважды в день громадными порциями однообразных и пресных блюд. Наоборот – питайтесь часто, 5–6 раз в день, и понемногу. Готовьте «яркие» блюда, изобретайте разнообразные соусы и гарниры, не забывая простое правило: поменьше соли, специй и жира, побольше легких продуктов. В период с семи вечера и до того, как лечь спать, сведите объем потребляемой жидкости до 1 стакана.

И не будьте наивны: употребление широко рекламируемых препаратов для поддержания сердца – это далеко не гарантия, что вы никогда не узнаете имени своего районного кардиолога. Будь так, сердечно-сосудистые заболевания не называли бы «убийцей номер один в мире». Если дела сердечные – причина вашей головной боли, начните с полноценной кардиодиеты.

Ника Макаревич



Индексация и оптимизация

Для диабетиков лечебная диета – вопрос жизни и смерти: она играет главную терапевтическую роль. Но и на этот важный вопрос можно найти простой и оптимистический ответ

Сахарный диабет – это эндокринное заболевание, в основе которого лежит недостаточная выработка гормона инсулина, из-за чего в крови резко возрастает содержание глюкозы (гипергликемия) и нарушается обмен веществ. Поэтому поддержание в относительной норме обменных процессов в организме – ежеминутная забота диабетиков, и здесь прежде всего поможет система питания. А вот халатное отношение к своему меню может свести на нет прием любых, даже самых прогрессивных медицинских препаратов.

Укажите индекс

Современная диетология пришла к выводу, что наибольшую опасность для диабетиков представляют продукты с так называемым высоким гликемическим индексом (GI). Фактически гликемический индекс – это способность пищи повышать уровень сахара в крови.

Распознать подобные продукты проще всего по большому содержанию в них углеводов, которые в процессе обмена веществ превращаются в глюкозу – тот самый сахар. Однако это не значит, что нужно полностью игнорировать углеводы: глюкоза, конечно, бич для инсулинозависимых людей, но в первую очередь это источник энергии – даже для организма диабетика. Поэтому принцип таков: выбирать продукты с низким GI (меньше 50 единиц), но не с нулевым.

Гликемический индекс самой глюкозы – 100 единиц – принимается за «эталон», относительно которого выстраивается шкала всех остальных продуктов. Один из подводных камней здесь в том, что многие продукты в процессе промышленной обработки повышают свой гликемический показатель. Например, неочищенный рис имеет индекс 50, а очищенный – уже 75, вареный картофель – 65, а картофельное пюре быстрого приготовления – 90. Но если для диабетика, привыкшего питаться полуфабрикатами и фаст-фудом, это трагедия, то для тех, кто любит готовить самостоятельно, – скорее дополнительный стимул для кулинарных экспериментов и гарантия того, что никаких «случайных» углеводов в его блюдах не прибавится.

Продукты с высоким GI: солод (110), алкоголь (от 85), кукурузные хлопья (85), шоколад (70), бананы (60), свекла (65), макаронные изделия (55), хлеб из муки высшего сорта (95) и др.

Продукты с низким GI (на них важно обращать внимание не только диабетикам, но вообще всем, кто следит за фигурой): хлеб из муки грубого помола (50), фасоль (40), молоко и молочные продукты (от 35), чечевица (30), соя (15), нежирное мясо и рыба (меньше 20), а также зеленые овощи, помидоры, баклажаны, тыква, орехи, грибы, несладкие фрукты (меньше 15).

Нет жизни без обмана

Считается, что гликемический индекс – величина неизменная. Однако существует несколько способов его «обмануть».

- Например, чем больше в блюде клетчатки, тем ниже становится суммарный гликемический индекс. Другими словами просто паста гораздо хуже, чем паста с овощами.
- Еще лучше, если овощи добавляются в блюдо сырые, так как при тепловой обработке GI повышается. Например, гликмический индекс сырой моркови – 35, а вареной – уже 85.
- Углеводы в присутствии белка снижак гликемический показатель блюда. В перую очередь за счет того, что белки замедляют процесс всасывания сахаров в кровь. Здесь важно не путать белки с жирами. Например, с точки зрения конроля за GI картофельное пюре с обезжиренным молоком – вполне нормальный вариант, а вот вареный картофель с жареной свининой – нет, хотя в мясе и содержится белок.
- Не зря борцы за здоровый образ жизн настаивают на том, что все нужно тщательно пережевывать. В данном случае этот тезис обоснован: чем дольше пища остается во рту, тем медленнее усваиваются углеводы – и тем меньше сахаров попадает в кровь. (Только не стоит сразу набрасываться на шоколад. Мы говорим о том, как «обхитрить» гликемический п казатель продукта, а не о том, как его полностью игнорировать.)
- Не то что диабетикам, даже здоровым людям врачи не рекомендуют пить свеж выжатые фруктовые соки в чистом виде Огромное количество сахара с бешеной скоростью, без каких-либо помех, всасывается в кровь, чем заставляет эндокри

Кстати

Разработанная специально для диабетиков система питания по GI завоевала большую п пулярность и среди здоровых людей. Благодаря низкоуглеводным продуктам можно по деть, к тому же такая диета предоставляет любителям кулинарии большие возможност для творчества. В некоторых странах Европы гликемический индекс продукта указывае ся прямо на упаковке.



Коричневый рис и нут с овощами и тахинной заправкой

4 порции

Что нужно:

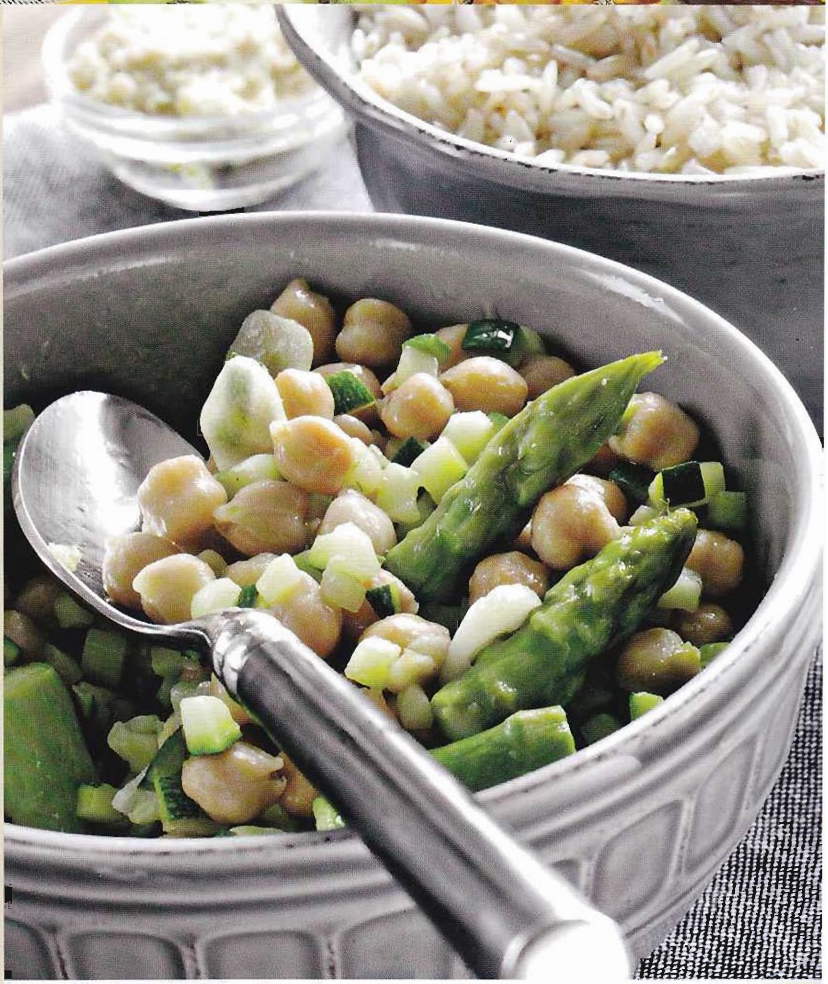
- 1 стакан коричневого риса
- 1 банка (400 г) консервированного нута
- 1 средний цукини
- небольшой пучок зеленой спаржи
- 2 зубка чеснока
- 5 ст. л. нерафинированного арахисового масла
- 1 палочка корицы
- свежемолотый черный перец

Для заправки:

- 1 стакан кунжутных семян
- сок и цедра 1 лимона
- 1 зубок чеснока
- темное кунжутное масло

Что делать:

Влить в кастрюлю с толстым дном 3 ст. л. арахисового масла, всыпать рис и прогреть на среднем огне, помешивая, 2 мин. Залить 2 стаканами кипятка, положить корицу, закрыть крышкой. Довести до кипения и варить на маленьком огне 30 мин. Снять кастрюлю с огня и закутать в плед на 20 мин. Для заправки всыпать кунжутные семена в блендер, добавить 2 ст. л. кунжутного масла, измельченный чеснок, лимонный сок и цедру, влить 2 ст. л. горячей воды, взбить до однородности. Нут откинуть на дуршлаг. У спаржи отрезать жесткие кончики, остальное нарезать кусочками длиной 3–4 см. Чеснок нарезать дольками, цукини очень мелкими кубиками. В сковороде разогреть оставшееся арахисовое масло, обжарить на среднем огне чеснок, цукини и спаржу, 5 мин. Добавить нут, готовить еще 3 мин. Разложить рис в подогретые тарелки, сверху выложить овощи, приправить перцем. Подавать с тахинной заправкой.



ную систему изо всех сил вырабатывать инсулин. В обычных обстоятельствах имеет смысл разбавлять фреши водой 1:1, а при наличии диабета лучше всего заменить соки на сами фрукты. Во-первых, так углеводы поступают в организм не залпом, а постепенно. Во-вторых, фрукты пережевываются, а в-третьих – в них содержится полезная клетчатка.

А десерт будет?

Конечно, будет. Сладкое – вовсе не синоним слова «яд». Не стоит быть категоричным, даже если речь идет о столь серьезном заболевании. Просто не нужно покупать десерты в магазине или заказывать в ресторане. Готовьте их сами, стараясь использовать ингредиенты с низким гликемическим показателем: обезжиренное молоко, ржаную муку грубого помола, фруктозу вместо сахара (у нее индекс 20 против 70 сахарных единиц), несладкие свежие фрукты или консервированные без сахара. Вместо жирного крема – легкий йогуртовый. Для сравнения: у магазинного бисквита общий GI около 75, а у приготовленного в домашних условиях – как минимум на 30 единиц меньше. Этого вполне достаточно, чтобы подсластить жизнь!

Ника Макаревич



Неуязвимые

Весной обостряются не только чувства, эмоции, но и заболевания. В особенности напрямую связанные с различными переживаниями болезни желудка – гастрит и язва. Мы не будем рассказывать вам о пользе овсяных киселей и каш на воде, с этим все ясно. Поговорим не только о полезном, но и о вкусном

Питаясь на ходу бутербродами, мы каждый раз обещаем с понедельника вести здоровый образ жизни, но наступает новая рабочая неделя, и мы опять запиваем сэндвич чашкой кофе и, загрузив желудок непосильной работой, начинаем день. Нервный и малопродуктивный. «Плохая еда» раздражает желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), и он начинает подавать сигналы о помощи. Сначала слабые, в виде вашей немотивированной раздражительности и быстрой утомляемости, потом наступает время ухудшения цвета лица, состояния кожи, волос и ногтей, и наконец, когда «держаться больше нету сил», приходят болевые ощущения. И загорается пульсирующим светом знак «Внимание, язва!».

Попробуем прислушаться к себе и советам диетологов. И тогда выполнение несложных правил здорового питания поможет бороться с уже имеющимися недомоганиями и предотвратить так распространенные сейчас заболевания ЖКТ.

Чем есть

С детства нас учили есть ложкой, потом ножом и вилкой. Но с точки зрения заботы о здоровье существуют, казалось бы, неожиданные рекомендации, чем нужно есть, помимо столовых приборов. Итак, есть нужно:

Желудком. Пища не должна его разъедать, а значит, придется подменить жареное отварным или еще лучше – паровым, соусы различными видами масел, кислые фрукты сладкими, а специи свежей зеленью.

Кожей. Пища должна быть сорокаградусной. Это вовсе не означает, что в каждое блюдо необходимо добавлять алкоголь. Все дело в том, что термическое воздействие как холодной, так и горячей еды на организм является раздражающим. Поэтому температура готового блюда не должна превышать 40–45 градусов.

Руками. Диетологи советуют есть мало, но часто: по 200–250 г 5–6 раз в день. То есть желательно, чтобы порция на один прием пищи умещалась в вашей ладони. Такое «ручное» меню может быть и разнообразным, и вкусным, и сытным. Одних салатов и закусок таким образом вы перепробуете не один десяток. Взяв за основу, например, тунца или лосося, можно фантазировать на тему формы (салат, рулет, тарталетки), содержания (фрукты, салатные листья, мягкие сыры), заправки (различные растительные масла, лучше холодного отжима).

Глазами. Формула «1–1–3» – жиры, белки, углеводы – должна стать основой вашего рациона. Соответствие ей можно определить даже на глаз. Особенно если на вашей тарелке такое правильное сочетание: нежирное мясо и овощи. Разделите тарелку зрительно на пять сегментов. Теперь заполняйте их в соответствии с формулой. Три сегмента должны занять углеводы – салат или гарнир, одну – белки, нежирное мясо или рыба, и одна часть останется пустой. На нее придутся жиры, в любом случае присутствующие даже в самом постном мясе, и заправочное масло. Основа питания – не калорийность, а сбалансированность.

Зубами. Любая пища – и твердая, и самая мягкая, и даже жидкая – должна быть тщательно пережевана. Хорошая еда – это еда, которая максимально переварена и усвоена, она не откладывается на стенках ЖКТ и не бродит. А неизмельченная и необработанная ферментами, содержащимися в слюне (особенно это важно для крахмалов), надолго задержится в вашем желудке и кишечнике. Часть ее покинет вас практически в первозданном виде, часть, с трудом расщепленная и частично переваренная, пойдет в дело, но успеет изрядно попортить вам жизнь.

Незаменимых нет

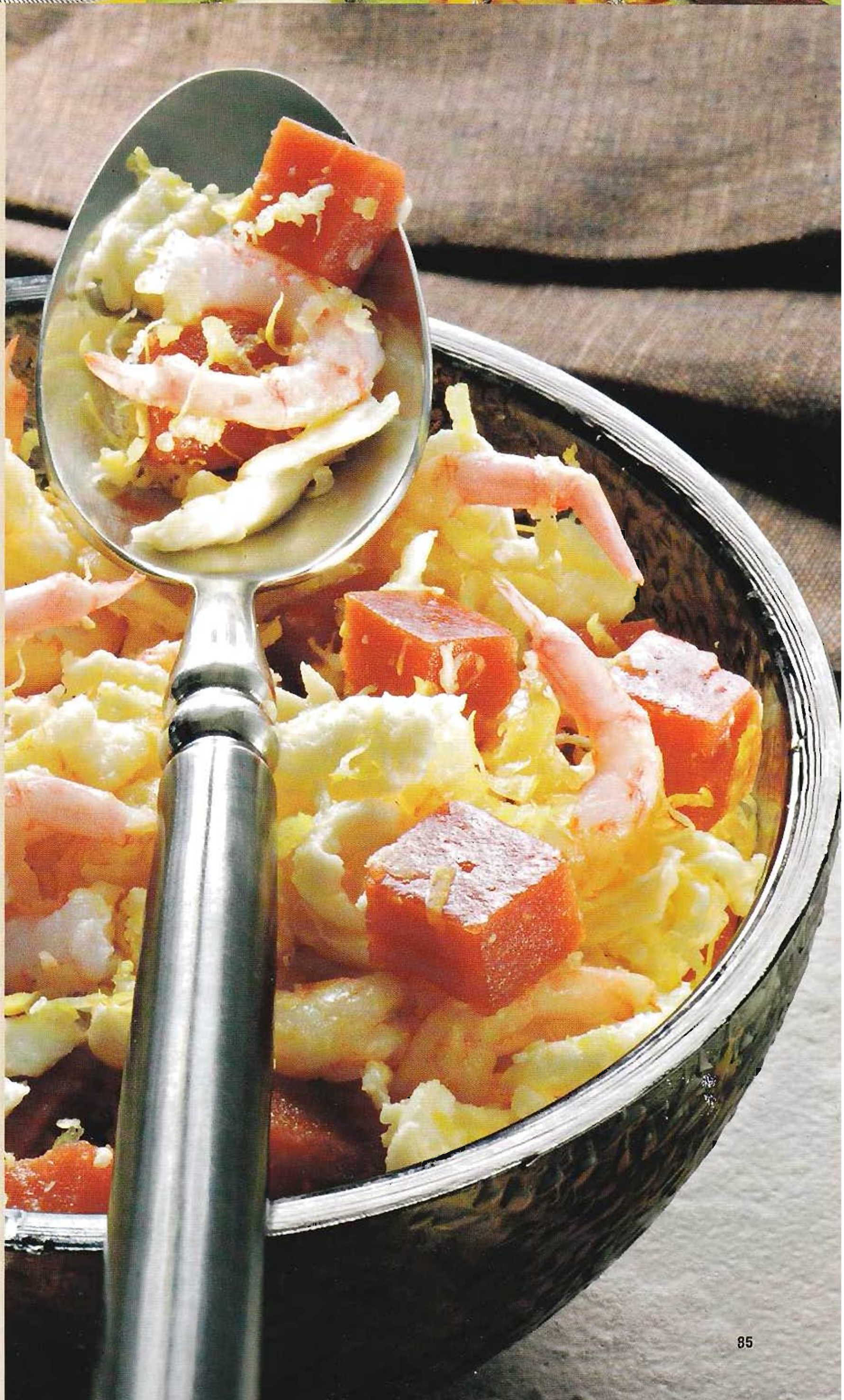
Действительно, придется сказать «нет» томатным и другим острым соусам; концентрированным свежевыжатым сокам и очень кислым фруктам; тушенному в собственном соку, соленому и копченому мясу и рыбе; всему соленому, маринованному и квашеному; яйцам, сваренным вкрутую, особенно желткам; ржаному хлебу и изделиям из сдобного теста. Замените их на паровое мясо и рыбу, мягкие овощи, сливочные соусы и сладкие фрукты, в том числе печеные яблоки, на крупы и сухие хлебцы, которые вы будете тщательно жевать!

Все продукты должны быть натуральными и минимально обработанными, чтобы передавать нам содержащиеся в них витамины и минералы. Но практически все, кроме большинства фруктов и салатных листьев, следует подвергать тепловой обработке.

Еду нужно готовить очень быстро и с минимальным количеством жира:

- на пару, добавив в кипящую воду неострые пряности. Например, паровые котлеты надо подвергать тепловой обработке в течение 20 минут;
- на гриле, не сильно зажаривая;
- на прокаленной большой сковороде очень быстро, в течение нескольких минут обжаривать мелко нарезанные овощи;
- варить, но не разваривать. Так, 200 г мяса можно снять с огня минут через 40 после того, как вода закипит, курица варится 1 час, очищенные картофель и морковь – не дольше 30 минут. Овощи не оставляют в воде, иначе неизбежна потеря минеральных солей и витаминов.





Моццарелла с креветками и желе из помидоров

4 порции

Что нужно:

- 400 г небольших шариков моццареллы буффало
- 200 г замороженных очищенных креветок
- 500 г спелых помидоров
- 2 ч. л. желатина в порошке
- цедра 1 лимона
- 1 ст. л. масла из виноградных косточек
- соль

Что делать:

На кожице каждого помидора сделать неглубокий крестообразный надрез. Опустить помидоры в кипящую воду на 2 мин., затем снять кожицу. Желатин замочить в 2–3 ст. л. теплой воды. Разрезать помидоры пополам, ложкой тщательно удалить семена вместе с соком. Мякоть измельчить в блендере, добавить 1–2 щепотки соли и перемешать еще раз. Получившуюся массу перемешать с желатином, влить в сотейник и прогреть, постоянно размешивая и не допуская закипания, в течение 10 мин. Затем перелить в прямоугольную форму, дать остыть и поставить в холодильник до полного застывания, около 1,5 ч. Готовое желе нарезать полосками или кубиками. Креветки разморозить, отварить до готовности, обсушить, переложить в миску, посыпать цедрой, перемешать. Моццареллу, креветки и желе разложить по тарелкам, сбрызнуть маслом из виноградных косточек и подавать.





Суфле из кролика с овощами на пару

4 порции

Что нужно:
400 г филе кролика, желательно – ножки
3 яичных белка
150 г сливок жирностью не более 11%
1 веточка тимьяна
щепотка кристаллической лимонной кислоты
1 ст. л. соли
немного сливочного масла для смазывания форм

Для гарнира:
200 г цветной капусты
250 г брокколи
100 г молодой моркови
1 зубок чеснока
маленький пучок укропа
2 ст. л. масла из тыквенных семян

Что делать:
В 3 л кипящей воды положить соль, тимьян и кролика, довести до кипения, варить 5 мин. Снять с огня, закрыть, оставить на 30 мин. Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия, морковь нарезать кружками, положить в большое металлическое сито. В кастрюлю такого же диаметра, как сито, налить 2 л воды, положить раздавленный чеснок и ук роп. Поставить кастрюлю на средний огонь, установить сито с овощами, закрыть, довест до кипения, убавить огонь до минимума. Кролика обсушить, измельчить со сливками в блендере до однородности, переложить в миску. Белки взбить с солью и лимонной кислотой в крепкую пену, добавить к кролику перемешать. Смазать формы для суфле мас лом, выложить полученную массу. Поместит формы в глубокий противень, налить в него воды до 2/3 высоты форм. Поставить в духов ку, разогретую до 180 °С, готовить 20 мин. Сварившиеся овощи разложить по 4 тарелкам, сбрызнуть тыквенным маслом; в центр каждой тарелки поставить форму с суфле. П дать немедленно, пока суфле не опало.

Из самых простых продуктов можно готовить разнообразные, а главное вкусные блюда. Немного фантазии – и обычный суп-пюре можно видоизменять в течение недели: один раз добавить протертый вареный картофель, другой – шпинат, третий – телятину. В овсянку можно положить мягкие бананы или персики, а во второе блюдо немного отваренного, а затем слегка поджаренного лука.

Несколько рецептов нам посоветовала Тамара Попова, врач-диетолог высшей категории Центрального научно-исследовательского института гастроэнтерологии.

«Диетическое питание может быть прекрасным, разнообразным и вкусным! Кстати, большинство моих рецептов пользуются популярностью и у здоровых людей. Попробуйте приготовить салат из мяса и салатных листьев, добавьте в него кедровые орешки, оливковое масло и лимонный сок. Сегодня очень популярны и супы-пюре, и крем-супы на бульонах или на молоке. Отваренные ингредиенты измельчают в блендере и добавляют в готовый бульон. Можно добавить сливок. Такие супы подают с пшеничными гренками, украшают зеленью».

Красиво есть не запретишь

Оказывается, меню большинства столичных ресторанов неплохо сочетается с современными принципами диетологии – главное знать, что заказывать. Возьмите на обед «блюдо дня» – вы сэкономите деньги и гарантированно получите свежеприготовленную еду. А на ужин – кусок мяса или рыбы с салатом или зеленой фасолью. Только без «острот». Вполне диетический выбор. Кстати, настоящие повара не очень жалуют майонез, что нас с вами очень даже устраивает.

«Заказывайте в ресторанах куриные грудки, нежирное мясо и рыбу, зеленые овощные салаты, – советует Вера Жернова, заместитель главного врача Центрального научно-исследовательского института гастроэнтерологии. – А вот про японскую кухню придется забыть. Никакой сырой или маринованной рыбы. Никаких моллюсков. Вот, например, рецепт вполне ресторанный, но диетический: рыба с овощами, запеченная в фольге со сливочным соусом из шпината. Нам понадобится 200 граммов любой нежирной рыбы, по 50 граммов молодого картофеля, моркови, фенхеля, цветной капусты и шпината, 50 миллилитров десятипроцентных сливок, 20 граммов сли вочного масла, 10 граммов муки и соль.

В предварительно разогретую духовк ставим завернутую в фольгу рыбу с кру но порезанными овощами и запекаем. Шпинат припускаем на небольшом огне предварительно мелко нарезав. Затем добавляем сливки, муку и сливочное ма ло. Помешивая, доводим до кипения, не много выпариваем сливки и получаем густой соус. Готовую рыбу с овощами вы кладываем на тарелку и поливаем свер сливочным соусом со шпинатом, украш ем зеленью петрушки и долькой лимона И все. Это блюдо выполняет главную за дачу всякого диетического питания – он радует, насыщает и очищает желудочно кишечный тракт».

Александра Быструкова



Здорово живешь

Очистить организм, нормализовать обмен веществ, сбросить лишний вес, пополнить силы и зарядиться энергией – вот цель любой диеты. Этих целей можно добиться без особого труда, всего лишь употребляя «правильные» продукты



1. Сушеный инжир GOOD-FOOD («ГУД-ФУД», Россия)
Сушеный инжир – это вкусная и полезная альтернатива конфетам. Богатый органическими кислотами, фосфором и железом, он улучшает пищеварение и работу щитовидной железы. Его отличают нежная консистенция и десертный вкус. А благодаря прозрачной упаковке качество инжира GOOD-FOOD видно каждому.

2. «Худеем за неделю» («Леовит», Россия)
Программа низкокалорийного сбалансированного питания «Худеем за неделю» состоит из четырех натуральных наборов: вегетарианского, мясного, средиземноморского и диабетического. Блюда просто завариваются крутым кипятком. Программа обещает помочь сбросить до 4 килограммов за 7 дней. Она рекомендована Институтом питания РАМН России.

3. Ананасовый сок «БИО» (Rabenhorst, Германия)
Сок прямого отжима прекрасно утоляет жажду, обладает приятным вкусом и содержит полезный фермент бромелайн. Он сжигает жир, ускоряет углеводный и белковый обмен, да еще и выводит из организма лишнюю жидкость. Ананасовый сок «БИО» Rabenhorst станет прекрасным дополнением к диетическому рациону, придаст энергии и обогатит организм витаминами.

4. Молочные продукты «BioMax Эффективный» («Вимм- Билль-Данн», Россия)
Новые йогурты и творожки «BioMax Эффективный» обогащены уникальным биокомплексом, включающим природные компоненты пектин и инулин. Они способствуют естественному очищению организма от шлаков и токсинов, возвращая нам бодрость и хорошее настроение. Продукты «BioMax Эффективный» разработаны совместно с ведущими российскими учеными из Института питания РАМН.

5. «Данакор» («Данон», Россия)
Кисломолочный продукт «Данакор» содержит натуральный растительный компонент фитонатуралис, который частично блокирует всасывание холестерина из кишечника в кровь и выводит холестерин из организма. «Данакор» выпускается в виде питьевого йогурта и представлен тремя вкусами: брусника-земляника, черника и виноград.

6. Сыр Maasdam Light «Фрико» («ФрисландФудс», Голландия)
Для любителей вкусного и здорового питания бренд «Фрико» представляет новый сыр «Фрико маасдам лайт» жирностью 17%. Продукт не содержит консервантов, все ингредиенты – натурального происхождения. Как и все сыры «Фрико», «Маасдам лайт» производится по традиционным рецептам из молока знаменитых фризских коров.

7. Батончики Nature Valley (GeneralMills Co, США)
Каждый из трех видов натуральных батончиков Nature Valley – овсяные хлопья с медом, банан-орех и яблоко – содержит более 50% цельного зерна при полном отсутствии генетически модифицированных ингредиентов. Употребление в пищу цельных зерен снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, способствует снижению веса и восполняет недостаток клетчатки. Батончик Nature Valley зарядит энергией





Шесть капель

Даже если вы не интересовались вопросами здорового питания, то все равно наверняка знаете, что вода необходима человеческому организму как... как вода

1 Организм воспринимает питательные вещества и выбрасывает шлаки только в виде раствора. Нет воды – нет раствора. Это один из шести фактов, доказывающих, что без хорошей воды любая диета окажется бесполезной. Так что хотите наладить обмен веществ и похудеть – пейте воду.

2 Любую воду с примесями человеческий организм воспринимает как пищу, даже воду с ложкой лимонного сока. Не говоря уж о сладкой газированной. (Впрочем, здесь организм не ошибается. Знаете, сколько сахара содержится в стакане стандартной колы? Пять полных чайных ложек, даже с горкой.) То есть жажду такая вода, простите, еда, утолить не может по определению. Вывод простой – если захотите пить, пейте чистую воду.



3 Организм обмануть невозможно. Если ему требуется вода, он об этом сообщает. К сожалению, не все могут правильно понять это сообщение. Большинство граждан в ответ открывают дверцу холодильника, думая, что проголодались. Если вы будете задавать себе вопрос: «А правда ли я хочу есть?» – каждый раз во время приступа голода, то довольно скоро поймете, что – нет, не хотите. Просто выпейте полстакана прохладной чистой воды – не залпом, а небольшими глотками. Вы удивитесь, насколько быстро сможете «перебить аппетит».

4 Необходимо помнить, что в любых вопросах, касающихся питания, следует быть умеренным. К воде это относится напрямую. Нет никаких научных данных, подтверждающих прямую зависимость «хорошее самочувствие – большое количество выпитой воды». Скорее наоборот, если вы пьете воду постоянно, литрами и залпом, то перегружаете сразу несколько систем своего организма, прежде всего выделительную (почки) и кровеносную (сердце), и они вынуждены работать в экстремальном режиме. Пейте понемногу, но часто, пейте чистую воду комнатной температуры и не торопясь, пейте, когда вам хочется пить и когда вам лишь кажется, что вы хотите есть.

5 Любой диетолог непременно скажет вам, что режим водопотребления зависит от вида вашей диеты и состояния вашего здоровья. Причем в зависимости от условий диеты режим этот может изменяться. Например, людям с больным сердцем традиционно рекомендуется ограничивать употребление жидкости – однако в том случае, если они длительное время соблюдают строгую бессолевую диету, ее количество может быть увеличено. В любом случае, если вы пришли к диетологу, спросите его и об этом тоже.

6 В водопроводную воду, пока она течет по трубам, могут попасть вредные примеси. Что же делать? Даже медики считают, что воду из-под крана пить можно, но сначала ее следует обязательно пропустить через фильтр. А хватает сменных фильтров на довольно долгое время. Например, сменная кассета популярного настольного фильтра «Барьер» рассчитана на очистку 350 литров воды средней загрязненности или на один-два месяца использования семьей из 4–5 человек. Не ленитесь, это занимает всего несколько минут и значительно дешевле, чем бороться с последствиями употребления «плохой» воды.

Вода – лучшая диета!

Наконец-то пришла весна! Однако часто весенняя радость омрачается набранным за зиму лишним весом. Какая диета избавит от ненужных килограммов?

Самая полезная из диет – это... чистая вода. Начать день со стакана воды и закончить его таким же образом – вот простой рецепт похудения.

Очень полезно выпить стакан чистой воды при пробуждении. Это устранит обезвоживание организма, вызванное сном, и, кроме того, поможет проснуться тем, кто не является «жаворонком».

Хорошо пить воду и перед едой, желательно – за 30 минут до приема пищи. Помимо того, что эта простая процедура способствует образованию достаточного количества желудочного сока, чтобы лучше переварить пищу, она еще предохранит вас от переедания.

Казалось бы, куда проще? Пей воду – и никаких проблем. Но по-настоящему чистую воду найти не так-то просто. Вода из-под крана с трудом подходит под это определение. В ней содержится много вредных веществ, таких как хлор, тяжелые металлы, пестициды и др. Пить такую воду опасно для здоровья.

Выход из ситуации – дополнительная очистка воды при помощи фильтра марки БАРЬЕР. БАРЬЕР эффективно борется со всеми основными загрязнениями воды. Продукция БАРЬЕР изготавливается только из высококачественных, экологически чистых материалов.

Фильтры БАРЬЕР завоевали сердца российских потребителей, став в 2008 году Маркой №1. БАРЬЕР знает: весна – время пить чистую воду!

Ирина Минкина,
Наталья Боронина



- Сердце фильтра – сменная кассета. В ней содержится высококачественный кокосовый активированный уголь, наилучший на сегодняшний день сорбент. Он эффективно очищает воду от активного хлора, органических соединений, пестицидов, нефтепродуктов, устраняет неприятные запахи и привкусы. Уголь обрабатывается серебром, чтобы внутри кассеты не размножались бактерии.

- Для борьбы с токсичными и тяжелыми металлами, такими, как медь, свинец, ртуть, в сменную кассету БАРЬЕР добавляется ионообменная смола. Ионы тяжелых металлов блокируют мембраны клеток, не позволяя им нормально функционировать. Но ведь у вас есть надежный БАРЬЕР для них!

- У кого-то из нас вода жесткая – о чем свидетельствует накипь на чайнике, у кого-то – железистая, о чем говорит желто-бурый цвет воды. У БАРЬЕРа есть решения для таких типов загрязнений – сменные кассеты «Жесткость» и «Железо».

БАРЬЕР
ФИЛЬТРЫ ДЛЯ ОЧИСТКИ ВОДЫ

Телефон горячей линии БАРЬЕР:
8-800-100-100-7
www.barrier.ru



Тарелки, подложка из перьев, металлические стаканы, разделочные столовые приборы, салон-магазин Maison de Famille
Набор столовых приборов, декоративное украшени[е], подставка под приборы, магазин «Пурпур»
Стакан-подставка, корзина с крышкой, бусы «Виноград», магазин DeLUXE
Статуэтка «Черная кошка» и «Мышь-малютка», магазин «Наш дом»

Пиры перроманов

В сказках Шарля Перро решающую роль в судьбе героев играют предметы. «Золушку» невозможно представить без хрустального башмачка, «Спящую красавицу» – без острого веретена, а названия «Кот в сапогах» и «Красная Шапочка» вообще говорят сами за себя



Кофейный сервиз, магазин «Наш дом»
Ручка, магазин «Пурпур»
Кружевное полотно и веретено,
салон-магазин при учебном центре «Ниточка Иголочка»
Текстиль, магазин DeLUXE



Графин, столовые приборы, бокалы, плед,
салон-магазин Maison de Famille
Декоративное блюдо, тарелки, магазин «Наш дом»
Игольница, статуэтка «Башмачок», салон-магазин
при учебном центре «Ниточка Иголочка»
Скатерть, магазин DeLUXE


Костюм Красной Шапочки, костюм-клуб
«Крылатый Крокодил»
Вся посуда и аксессуары, магазин
«Интерьерная лавка»

Крошечные порции

Солнечный май – опасный для родителей месяц: дети все еще ходят в школу, но на уме у них уже одни развлечения. Столичные рестораторы знают, как помочь мамам и папам дотянуть до июня, когда милые крошки на три месяца покинут Москву

	Расположение и часы работы	Атмосфера и интерьер	Шеф-повар и концепция заведения
 «Пирамида»	Тверская ул., 18а (м. «Пушкинская»), тел.: 694-3603. Режим работы: 08.00–05.00. Открылся в 2000 году.	Огромные панорамные окна заведения, рассчитанного на 250 мест, выходят на центральную улицу Москвы. Сложносочиненный стиль ресторана его создатели характеризуют как «древнеегипетский с элементами хай-тека». Первый этаж скорее напоминает хорошее демократичное кафе: тесно стоят маленькие столики и удобные пластмассовые стулья. Барная зона, теппан и открытая кухня вынесены в одну линию – работой барменов и поваров может любоваться каждый желающий. Два этажа «Пирамиды» зрительно объединены огромной фигурой фараона, в которую вмонтирован пульт диджея. Второй этаж выполнен в ресторанном стиле – дорогая мебель, диваны, VIP-зона. Отдельной детской комнаты нет.	Шеф-повар Матвей Мехов готовит все что сегодня модно в Москве. А горожа не и многочисленные гости столицы, как известно, нынче предпочитают за мысловатый микс из японской кухни, китайских блюд, приготовленных в вс азиатских кушаний с теппана, европеі ской классики и добротной московскс кулинарии. Так что главная задача шефа – обеспечить одинаково высоко качество всех этих гастрономических направлений. **Специальные предложения** Объемное детское меню. Бизнес-ланч с 12.00 до 16.00. Меню завтраков с 09.00 до 12.00. Летняя площадка. Ве черняя развлекательная программа. І льяны.
 «Мамина паста»	Спиридоньевский пер., 12/9 (м. «Тверская»), тел.: 221-6464. Режим работы: 12.00–24.00. Открылся в 2005 году.	Рестораны сети домашней итальянской кухни «Мамина паста» изначально создавались как семейные. Заведение в Спиридоньевском переулке (96 посадочных мест) – образчик жанра: на кирпичных беленых стенах – множество семейных портретов, деревянные полки уставлены банками с соленьями и маринадами и начищенной медной посудой, тесно стоят столики под белоснежными скатертями, удобные кресла обиты мягкой бордовой тканью, официанты сердечны и улыбчивы. В нижнем полуподвальном зале оборудована детская зона с яркими коврами и многочисленными игрушками.	В меню вошли проверенные веками г строномические специалитеты Апенн ского полуострова. Шеф-повар Дмит Готовцев предлагает четкую и ясную товку современной итальянской кухн Главный раздел меню посвящен паст с различными ингредиентами и соуса гость может самостоятельно выбира вид пасты – спагетти, феттучине или не. В ресторане проводятся гастроно ческие фестивали, лучшие фестивал блюда остаются потом в основном м- **Специальные предложения** Детское меню, детская комната и ня (сб. и вс. с 12.00 до 18.00). С 12.00 до 16.00 бизнес-ланч. Кулина

Кухня и напитки

Открывает меню раздел японской кухни, дальше идут вперемешку гастрономическая Азия, Япония, Европа и Россия. В яркой книге большие цветные фотографии всех блюд. Детское меню одно из самых больших в столице, оформлено оно в отдельной папке. В детском разделе повторяется общая для ресторана международная тема: сначала идут европейские сэндвичи, затем японские роллы и мисо-суп, китайская лапша, родные блинчики, сырники и бесспорный лидер детского застолья – сосиска с картошкой.
Рекомендуем: руколу с вешенками (450 руб.), салат с куриной печенкой (390 руб.), щи щавелевые (210 руб.), суимоно с морепродуктами (280 руб.), чилийского сибаса с пюре и луком-пореем (560 руб.), бефстроганов с солеными огурцами и рисом (520 руб.) и тигровые креветки с горчичным соусом (590 руб.). Винная карта небольшая, типичная скорее для кафе. Большинство вин предлагается по бокалам.
Детское меню: сэндвич с курицей, беконом и помидорами (150 руб.), куриная лапша (105 руб.), судак жареный с картофельным пюре (210 руб.), сырники со сметаной (125 руб.).

Средний счет: 1000 руб.

В меню собраны лучшие итальянские деликатесы и несколько авторских позиций от шеф-повара. Лидеры продаж – паста и пицца. Детское меню умещается на одной страничке. Малыши предпочитают курицу с пикантным пюре и мороженое. А мамы – минестроне и недорогую пиццу «Маргарита».
Рекомендуем: жареные баклажаны с сыром фета (390 руб.), салат «Томатино» с вялеными помидорами, кремом из рикотты и маскарпоне и мятным соусом (410 руб.), пасту айоли с поджаренным пармским окороком и чесночным соусом (380 руб.), пиццу «Порчини» с белыми грибами и сливочным соусом (630 руб.). В винной карте кроме классических итальянских вин есть интересные позиции из Нового Света и домашнее вино в кувшинах
Детское меню: куриное филе с картофельным пюре (250 руб.), феттучине с фрикадельками со сладкой рикоттой (240 руб.), пицца «Маргарита» (360 руб.), мороженое с ягодами, яблоками и бисквитом (160 руб.).

Средний счет: 1500 руб.

* Средний счет указан без учета спиртных напитков.



ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Галина Юзефович, литературный критик, мама двоих сыновей:

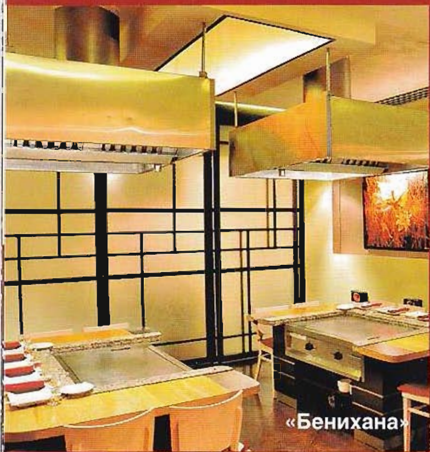
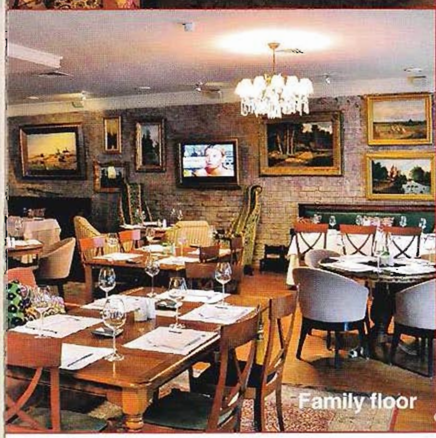
– Москва – область латентного чайлдфри: я не могу припомнить ни одного приличного заведения, в котором появление родителей с ребенком вызвало бы радость персонала. Ну, допустим, при виде младенца, надежно зафиксированного в кар-сите, или томной двенадцатилетней принцессы кто-то из официантов еще сумеет выдавить из себя улыбку. Однако если вы явитесь в ресторан с энергичным четырехлеткой, рассчитывать на подобную роскошь не стоит. И уж конечно никто не станет специально заманивать этих неприятных маленьких субъектов: ты их наггетами кормишь, а они тебе всю землю из цветочных горшков выгребут – и это еще, считай, легко отделался.

Любая попытка сходить в ресторан всей семьей в Москве оборачивается поиском компромисса между интересами взрослых и интересами детей. Первые ищут приятной атмосферы и вкусной еды, а вторые предпочитают картошку-фри и игровую комнату. Получить все это сразу едва ли возможно. По крайней мере, нам не удалось. Но некоторые варианты все же имеются.

Во-первых, стоит обратить внимание на итальянские рестораны. Одно время настоящим спасением для нас служила пиццерия Mi Piace на Большой Ордынке. Там нет ни игровой комнаты, ни детского меню, однако места в зале достаточно много, будет где побегать. А главное, там есть отличная пицца, способная занять юного клиента минут на пятнадцать, а то и двадцать. Добавим еще полчаса на беготню, раскраски, которые предусмотрительные официанты вручают малышне еще на пороге, и мороженое – получается почти час. За это время тренированный родитель успеет проглотить и салат, и пасту.

Сместимся от «взрослых» потребностей к «детским» и окажемся в кафе «Эстерхази» на Маросейке или «Джон Булл Пабе» на Красной Пресне. И в том и в другом заведении – очень приличные игровые комнаты и неплохое детское меню. Если же говорить собственно о еде... Что ж, она безусловно съедобна, а захер-торт, который подают в «Эстерхази», и вовсе считается лучшим в столице.

Наконец, настоящая находка – это «Дом Оранжевой коровы» на Тульской. Лично я не знаю в Москве другого места, в котором симпатия к детям была бы такой же глубокой и вместе с тем профессиональной. В «Корове» максимально детозащищенный интерьер (при этом не лишенный стиля), большая игровая площадка для ребят постарше, коврики и уютные загончики для малышей, доброжелательные аниматоры, ловкие официанты, способные поймать тарелку на лету, и еда, соответствующая детским представлениям о прекрасном. Да и взрослые могут заказывать местные котлеты, блинчики и запеканки без риска для своего душевного и физического здоровья. Скучновато? Зато ребенок счастлив. А что до совершенства, оно в сфере детских ресторанов, увы, недостижимо. По крайней мере, в нашем чадолюбивом городе.

	Расположение и часы работы	Атмосфера и интерьер	Шеф-повар и концепция заведения
 «Бенихана»	Пушкинская пл., 5 (здание издательства «Известия», вход со стороны Б. Путинковского пер.). (м. «Пушкинская»), тел.: 694-3604. Режим работы: 12.00–0.00. Открылся в 2003 году.	«Бенихана» – теппан-шоу-ресторан. П-образные столы рассчитаны на 5–7 гостей, в центре зала – огромные плиты (теппаны), за которыми готовит, точнее, выступает повар. В ресторане один длинный зал на 50 мест. Светлые, несколько безликие стены украшают яркие фотографии. Если гость в одиночестве, то его непременно подсадят к кому-нибудь из посетителей – в этом суть ресторана: никто не должен скучать ни минуты. «Бенихана» – международная сеть, насчитывающая уже более 100 заведений. Интерьер и меню не играют особой роли, вся суть в слогане «Еда как развлечение», что особенно ценится маленькими гостями.	Создал сеть ресторанов японец Хироак Аоки, которому пришла в голову гениальная идея соединить воедино актерскую игру и профессию повара. И все повара международной сети сегодня одновременно готовят и бесконечно шутят-балагурят, подбрасывая ножи, яйца, вилки-ложки, заставляя гостей стучать, хлопать, кричать. Все молоды московские повара прошли специальн обучение и вполне профессионально развлекают посетителей «без отрыва от производства». Кулинарное шоу дли ся около часа. **Специальные предложения** Детское меню. Шоу горячих коктейлей
 «Подмосковные вечера»	Московская обл., п. Жуковка, Рублево-Успенское ш., 205 (м. «Крылатское»), тел.: 635-5030. Режим работы: 12.00–0.00. Открылся в 2008 году.	Ресторан занимает отдельный двухэтажный особняк с открытой летней террасой и окнами во всю стену. Этот нарядный и богатый тосканский дом, несмотря на продуманную завершенность интерьера, живет полной жизнью. Его хозяева принимают гостей, устраивают вечера, докупают новые вещи и много и вкусно готовят. В каждом зале (всего 300 мест) есть работающие камины, хрустальные люстры, живые цветы, белоснежные торшеры, антикварные мраморные столики, ковры, гобелены, картины, гравюры – всего и не перечислишь. Внушительная детская зона не только полна игрушек, но и оснащена компьютерами.	Кухню ресторана курирует великий Ан нио Меллино, шеф-повар итальянског ресторана Quattro Passi, отмеченного звездой Мишлена. В Москве шеф пред лагает классические блюда Средизем моря, при приготовлении которых бо. шую роль играют авторское видение и креативная подача. При этом ни одно из блюд не должно быть адаптированс упрощено или изменено. В планах Ант нио Меллино проведение сезонных пр дуктовых фестивалей. **Специальные предложения** Банкетное меню. Для детей отдельная комната и меню, шахматная школа
 Family floor	Б. Козихинский пер., 12, стр. 1 (м. «Чеховская»), тел.: 650-4410. Режим работы: 12.00–23.00. Открылся в 2008 году.	Интерьер ресторана Family floor выполнен в классическом средиземноморском стиле. Две стены большого и светлого зала (110 посадочных мест) заменяют панорамные окна. Помещение уставлено разнокалиберными столиками, старинными комодами с антикварных рынков Тосканы, пышными цветами, нарядными светильниками, по стенам множество ярких картин. В детской зоне расположились веселые игрушки и полки с книжками.	Ресторатор Кирилл Гусев попросил сотрудников своего «Ресторанного синдиката» рассказать, что они любят есть дома. На основе самых ярких блю и было создано меню нового Family flc Этой весной куратором кухни заведен стала Юлия Высоцкая – самый колори ный пропагандист домашнего питания Тогда же в меню появились фасолева похлебка, щи с ватрушками, гречетто и семифредо. Цены на уровне столичн ресторанов высокой французской кух **Специальные предложения** Фестивали авторской кухни от звезд. Детское меню и анимация по выходнь

В лаконичном азиатском меню много рыбы и морепродуктов, лапши и риса, специй, овощей и зелени. Гость может варьировать остроту и степень прожарки блюда. Главное предложение – это комплексы: посетитель выбирает основной продукт (мясо, рыба, птица, овощи) и в качестве приятного бонуса получает фирменные суп и салат, рис с чесночным маслом, овощи хибачи, жареные креветки и зеленый чай. Детское меню небольшое, впрочем, в атмосфере общего веселья малыши едят все, что им предлагают.
Рекомендуем: морской гребешок и спаржу (1250 руб.), лосося (850 руб.), курицу (570 руб.), ягненка и кальмаров (1250 руб.), роллы из сладкого риса с молоком, свежими фруктами и кокосовой стружкой (230 руб.), шоколадный чизкейк (250 руб.) В винной карте классика из Европы и Нового Света, японское саке и китайское сливовое вино, коктейли.
Детское меню: «Маленький самурай» – филе курицы, говядина, овощи с соусом (290 руб.), «Чико» – филе курицы с соусом (220 руб.) К каждому блюду подается овощной салат «Бенихана», кока-кола и японский рис

Средний счет: 1300 руб.

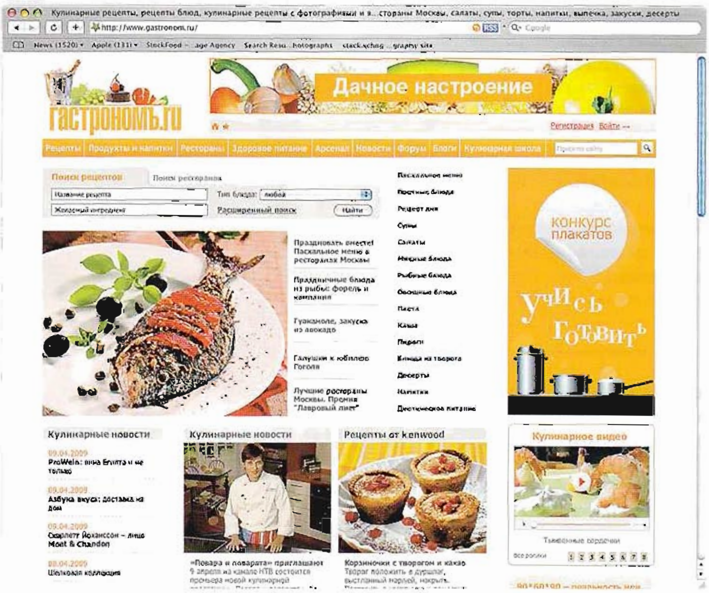
Почетное место в классическом средиземноморском меню отведено редкой для России рыбе и свежим морепродуктам. В детское меню вошли традиционные итальянские и привычные московские домашние блюда. Они оформлены в стиле гурме-ресторана, что редкость
Рекомендуем: карпаччо из рыбы черни с салатом рукола с томатами (1100 руб.), равиоли с копченой моццареллой в томатном соусе (750 руб.), спагетти с лангустинами, томатами и базиликом (980 руб.), томатный крем-суп (450 руб), пиццу бокончино с баклажанами (550 руб.) и шоколадное молле на палитре из йогурта (450 руб.). Винная карта охватывает все винодельческие регионы мира, есть интересные вина малых семейных хозяйств.
Детское меню: минестроне (170 руб.), лапша с курицей (230 руб.), мини-пенне с томатами (350 руб), спагеттини в сливочном соусе (350 руб.), рыбные котлетки (350 руб.), куриные шашлычки (370 руб.), картошка-фри (175 руб.), пиццы «Маргарита» (300 руб.) и с салями (350 руб.).

Средний счет: 2000 руб.

Обширное меню ресторана подчеркнуто домашнее – добротные порции, яркие вкусы. Условно оно делится на русскую домашнюю кухню, кавказскую кулинарию и европейскую классику. Детское меню вполне можно было не выносить за рамки основного, так как все подаваемые здесь блюда легки и сбалансированы. Любая бабушка прольет слезы умиления над местными куриными котлетками с пюре. Главное – не показывать бабушке цены.
Рекомендуем: сациви (700 руб.), заливное из судака (610 руб.), оладьи из кабачков (500 руб.), долму с ягненком (670 руб.), гречетто с белыми грибами и пармезаном (550 руб), котлеты из щуки (800 руб.), бефстроганов из телятины (750 руб.) и мильфёй (650 руб). Винная карта классическая.
Детское меню: салат овощной с домашней сметаной (600 руб.), блинчики с мясом (500 руб.), фасолевый суп с овощами (400 руб), перец фаршированный (790 руб.), куриные котлеты с картофельным пюре (700 руб.), теплый шоколадно-ореховый пирог (500 руб.).

Средний счет: 2000 руб.

К ПИКНИКУ ГОТОВ!



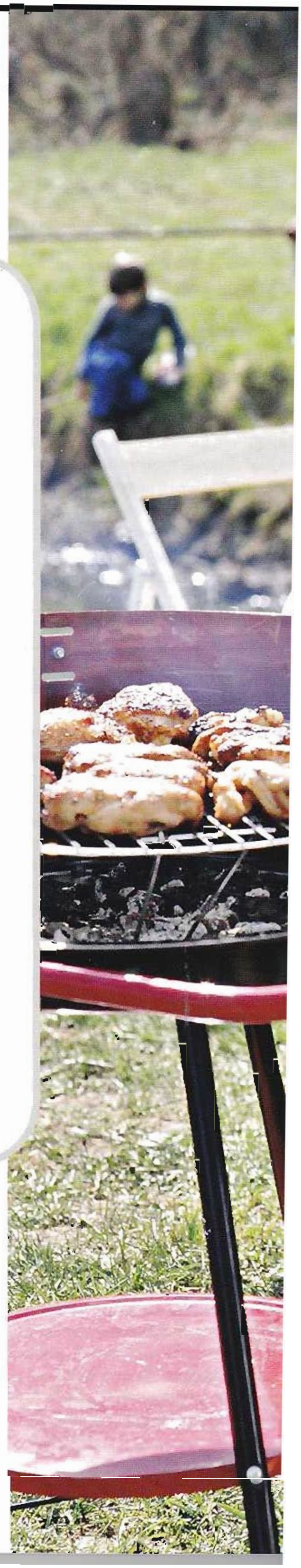
УЗНАЙ

- КАК ГОТОВИТЬ БАРБЕКЮ
- ВИДЫ МАНГАЛОВ
- ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ
- КАК ВЫБРАТЬ МЯСО
- РЕЦЕПТЫ ШАШЛЫКОВ
- ОБЗОР ЗАГОРОДНЫХ РЕСТОРАНОВ

КУЛИНАРНЫЙ ПОРТАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЕСТ

GASTRONOM.RU

ПРОВЕРЕНО ПРОФЕССИОНАЛАМИ











Высокая кухня, высокое место, высокая планка... Все эти слова в равной мере относятся к популярному ресторану «Рыцарский клуб» и совсем молодому заведению SAVINI

В лучших традициях

Лето на высоте

«Рыцарский клуб» продолжает удивлять! Мы уже писали, что это заведение, расположенное на Воробьевых горах, рядом со смотровой площадкой Московского университета, год назад полностью обновило меню и вернулось к своим истокам: здесь снова угощают тем, что ели обеспеченные москвичи в конце XIX – начале XX века.

Но самое главное – наступившей весной ресторан впервые расширил свои и без того не малые владения. Как бы ни были хороши «Рыцарский» или «Белый» залы, большая или малая веранды, но трапеза на свежем воздухе и волнует, и бодрит сильнее. К весенне-летнему сезону «Рыцарский клуб» увеличился примерно на 600 квадратных метров. По сути, появился второй ресторан на открытом воздухе. Разумеется, в нашем непредсказуемом климате, где, как в анекдоте, две зимы – белая и зеленая, полностью обойтись без крыши и стен нельзя. Теперь здесь имеются уютные, элегантные и просторные павильоны, одно из главных достоинств которых – возможность с высоты любоваться великолепной панорамой столицы. Павильон «Цветочный» украшен вазонами с живыми цветами, картинами и абажурами в стиле Тиффани, в оформлении павильона «Розовый» доминирует соответствующий цвет. «Шатер» оформлен солнечной органзой и подсвечен так, что его видно даже с метромоста. Еще есть открытая зона и детская площадка с каруселью. Первыми новые площадки по достоинству оценили молодожены – здесь уже сыграно несколько веселых свадеб. В летние выходные ресторан планирует работать до глубокой ночи, радуя москвичей и гостей столицы изысканной кухней и потрясающим видом

SAVINI

Вечерами в ресторане с романтичным названием SAVINI всегда многолюдно. В будни сюда приходят, чтобы отдохнуть после напряженного рабочего дня, а в выходные – приятно провести время с друзьями или с семьей. Владельцы ресторана сделали все, чтобы создать здесь изысканно-камерную атмосферу: бордо и золото, хрустальные люстры, художественные росписи на стенах, зеркала, золотые скульптуры – все для ценителей прекрасного. Те, кто заглядывает сюда частенько, уверены, что тут можно вкусно и с удовольствием поесть. Европейская кухня в исполнении французского шеф-повара Джеймса Раго – визитная карточка ресторана. Необычность подачи всеми любимой классики подкупает: традиционный салат «Цезарь» здесь принесут в сырной корзиночке, а устриц со шпинатом – под сливочным соусом. Кстати, устрицы фин де клер, а также бургундские улитки и пикантные лягушачьи лапки «Гренуе дю Шеф» пользуются в SAVINI небывалым успехом у поклонников старой доброй Франции. Меню составлено очень грамотно, и кроме гастрономических изысков в нем много хороших предложений для гостей с самыми разными кулинарными предпочтениями: итальянские равиоли с моцареллой, морские гребешки с картофельным пюре, мраморная говядина с утиной печенью под соусом из шампиньонов и многое-многое другое. Под каждое блюдо вам помогут подобрать соответствующее французское или итальянское вино. Цены в SAVINI для ресторана такого уровня вполне демократичны: в среднем ужин, включая бокал вина или шампанского, обойдется примерно в 1500–2000 рублей. Два уютных зала, на 40 мест каждый, идеально подойдут для проведения банкета или корпоративной вечеринки.



«Я варил для Галины Вишневской...»

У ресторатора Алексея Крылова была бурная молодость: он служил шеф-поваром и на Ближнем Востоке, и на самом Дальнем, много работал в лучших домах и заведениях Европы, кормил министров, артистов и даже террористов

– Алексей Александрович, с чего все началось?

– В первый раз я попал за границу в 21 год. По рекомендации меня взял в Бейрут тогдашний посол Советского Союза. Железный занавес, очень сложно было выехать за рубеж, не то, что сейчас Супруга моя на седьмом месяце беременности находилась, когда мы уехали И дочка родилась уже в Ливане. Страна сказочная! Бывшая французская колония Там великолепные французские шефы работали. Я трудился в посольстве. А потом президент Ливана пригласил меня работать в свой ресторан. Потрясающее заведение – на набережной, красота необыкновенная, повара высочайшего класса Там я в месяц зарабатывал в пять раз больше посла. Вскоре слетал в Москву, расторг контракт с МИДом. Возвращаюсь в Бейрут. И вдруг статьи в газетах и здесь, и там, что я – изменник, предатель родины. За мной стали следить комитетчики. Это сейчас смешно! Но тут случился 91-й год, путч, и про меня забыли.

– И вы обосновались в Бейруте?

– Не совсем так. Я стал ездить по миру. Но именно там началась моя международная карьера Я много работал с дипломатами. Есть такая террористическая группировка «Хесболлах», знаете, да? Так вот я даже для них готовил! Были серьезные встречи на уровне спецслужб, переговоры. Меня увозили в горы, завязав глаза.

– Не боялись?

– Нет Я ехал с очень влиятельными людьми из России. И в горах, в потрясающих гостевых резиденциях, готовил солянки, бефстроганов... От первых блюд, от наших заправочных супов они вообще балдели .. Еще в Бейруте я читал лекции о русской кухне в лицее, где учатся дети миллиардеров Ко мне на них приходили шеф-повара почти из всех посольств, жены богатых людей... А потом меня стали покупать.

– Как это – «покупать»?

– Ну, звали к себе работать. Обслуживая большой банкет, познакомился с одним влиятельным человеком, с другим. Так и пошло. Приглашали работать к себе в резиденцию личным шеф-поваром. И я уезжал во Францию, в Японию на пять-шесть месяцев. И в семьях работал, и в ресторанах. Много ресторанов открыл в Польше, у Магды Гесслер. Это не просто известный ресторатор, ей принадлежит ресторанная империя.

– Среди ваших «покупателей» были ведь и деятели искусства?

– Да, в Париже я работал на кухне у Ростроповича и Вишневской.

– И как вам Галина Павловна? Строгая дама?

– Многие ее боятся – царица! По-моему, мне везло: вообще не было никаких проблем! А я убедился: работать у людей, которые вышли на высокий уровень благодаря исключительно своему таланту и профессионализму, легко и приятно. Это простые люди, неприхотливые.

– А политики? Вот тут в вашем альбоме есть фотографии с нашими бывшими лидерами...

– До того, как поехать в Бейрут, я работал под началом Валентина Житарева, завпроизводством Дома приемов МИДа Это грандиозная личность мировой гастрономии! Легендарный человек! Личный шеф-повар Громыко и Шеварднадзе Старая школа.

Одновременно с этим я работал в МГК КПСС, когда первым секретарем там был Ельцин. А я был поваром непосредственно у Бориса Николаевича Он питался отдельно. Обед, как сейчас помню, стоил 27 копеек. Туда входили сто граммов водки, осетрина холодного и горячего копчения, ну и так далее. Нормальный такой набор! Несмотря на то, что Ельцин тогда демократично ездил на троллейбусах и трамваях и проверял пустые магазины, обедал он неплохо и аппетит имел хороший. Но он был неприхотлив

Работал я и у Михаила Сергеевича Горбачева, в ресторане «Президент» при «Горбачев-фонде». Я открывал этот ресторан. Помню забавную историю, связанную с тем временем В Москву с неофициальным визитом приехал Гельмут Коль, бывший канцлер Германии. А он пожрать любит, это ужас! Ел он, наверное часов шесть. Я серьезно говорю. И шашлыки всевозможные были, и уху из полена подавали.

– Это как же?

– Это когда в котле с готовой ухой гасится горящее полено, чтоб уха с дымком получилась В общем, много разных блюд русской кухни мы приготовили. И под конец немцы говорят: «Нам все очень понравилось, мы хотим оплатить счет». Ну, если хотите, пожалуйста. Им подали счет – все согласно меню. Они присвистнули! Коль наел на фантастическую сумму даже по их меркам.

– Теперь у вас собственный ресторан – «Олимпийский», где тоже бывают важные персоны. Трудно вести бизнес?

– Огромная проблема с кадрами. Это не только у рестораторов. Посмотрите, кто сейчас работает в Москве? У нас на улицах – маленький Ташкент. Молодые повара нахватались много, но они не знают первичной обработки корнеплодов, не знают первичного разруба и обвалки мяса, не знают элементов товароведения и санитарии Рассказать, как ведется отбор кадров за границей? Приходит повар наниматься. Он не такой понтовый, как у нас. Ему хозяин: какие деньги ты хочешь? Такие-то Хорошо. Они заходят на кухню. Надевают спецовки. На стол выкладывается ряд ингредиентов: будьте любезны из этих продуктов что-нибудь приготовить Я тоже так делаю. И, как правило, люди, которые приходят из крутых ресторанов, пугаются.

– Ну да, просто «Кулинарный поединок» какой-то!

– Они тут же все бросают. А вот повара из столовых и кафе не боятся. Единственное, могут спросить: «А что это за рыба?» Вот это кадры, из которых можно вырастить достойных профессионалов. Я вам так скажу, в Москве сейчас поваров нету вообще!

– Вот это заявление!

– Есть единицы. А я вам объясню. Нет профессионалов, которые бы четко давали знания. И нет желания учиться. Ко мне приходят молодые повара. Они вообще ничего не знают! Нули! А кадры, как известно, решают все. Вторая проблема – нередко ресторанами у нас занимаются дилетанты. За границей кто является хозяином мест, где вкусно готовят? Практически все хозяева – выходцы из кухни. Из поваров. Они знают всю подноготную. И понимают, что ресторан – это не машина для зарабатывания денег.

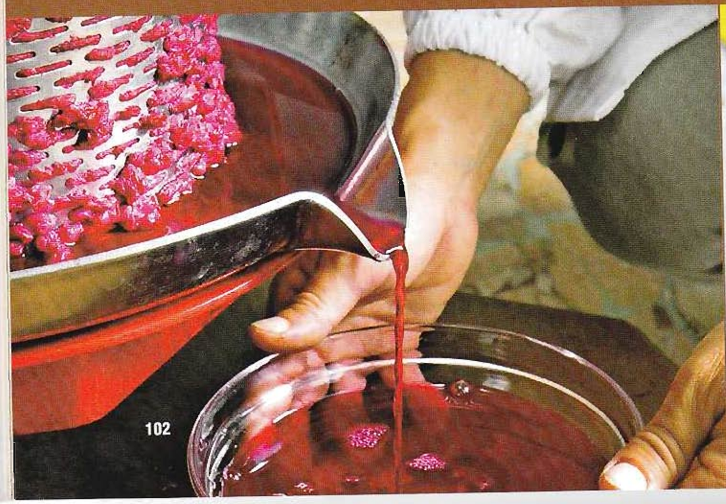
– Кстати, посоветуйте, а как определить: достойный ресторан или дрянь?

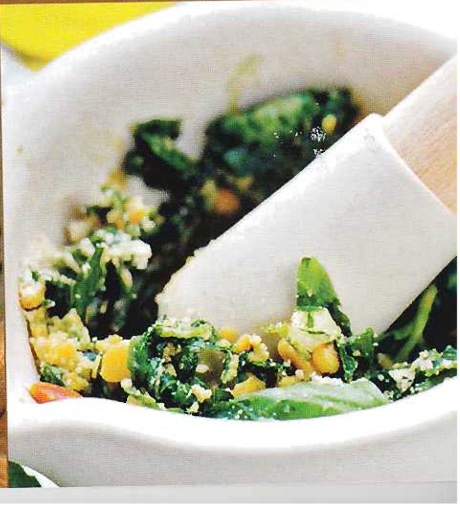
– Я определяю по запаху. Если пахнет вкусно, а человек, который всю жизнь проработал на кухне, это сразу может ощутить, я остаюсь. А если и запах так себе, и в меню большой ассортимент (заморозка!), и мало народу в зале, это настораживает. Я бы из такого ресторана ушел сразу Чудес не бывает. Чудеса только на киностудии имени Горького.

Влад Васюхин



Некоторые мои знакомые, как вдруг выяснилось, не знают, где находится Лигурия. При этом через раз ездят отдыхать в Прованс и в Тоскану. Я им объясняю: это итальянская провинция, как раз между Провансом и Тосканой, продолжение французского Лазурного Берега, узкий полумесяц каменистых склонов между морем и землей. Про соус песто слышали? Вот он оттуда



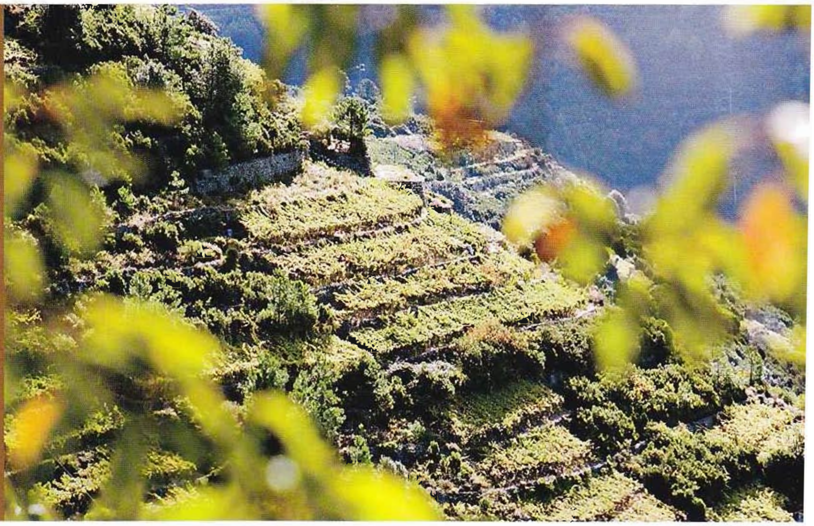


Место в партере с видом на море

Что посетить

■ Музей «Шьякетра» в Манароле. Здесь расскажут все о сладкой и тягучей радости чинквотеррских виноделов и без кокетства ответят на вопрос, почему «Шьякетра» (ударение на последнем слоге) такое дорогое. Ответ в двух словах будет таким: а вы попробуйте вырастить виноград на нашей земле и сохранить его на лозе до ноября, а потом посмотрите, сколько получится вина.

■ Виллы и частные галереи. Владельцы многих роскошных вилл у моря великодушно распахивают свои ворота перед публикой: целые дни можно провести, гуляя в садах с озерами, гротами и розариями – как при виллах Ормонд и Ханбери возле Сан-Ремо или Серра, Гропалло и Гримальди в Нерви. В некоторых (например, в последней) можно к тому же осмотреть и коллекции искусства.



В Лигурии кажется пошлым ленивый летний отдых – пляжный волейбол в бикини, пиво в знойный полдень. Впрочем такое времяпрепровождение здесь, скорее, редкость: если возле французской границы – там, где Сан-Ремо и так называемая Цветочная Ривьера, – пляжи еще широкие и позволяют разгуляться, то дальше, в сторону Тосканы, берег превращается в сплошные скалистые обрывы. Огромные валуны не подпускают купальщиков к воде, и вместо полоски песка здесь вырубленные в скалах узкие тропинки. Вдоль моря по этим тропинкам можно пройти всю Лигурию, и этим она оказывается во сто крат ценнее любого крикливого юга.

Я бывала здесь раньше летом, а вот теперь, оказавшись в Лигурии в несезон, стою у выхода к морю возле станции Генуя–Нерви и озираюсь: где все? Летом на этой дорожке путь себе нужно прокладывать чуть не локтями, а сейчас в поле видимости всего-то несколько человек. Солнце мягко, как через матовое стекло, светит сквозь облака. Оглушает рокот разбивающихся о камни волн. Открывается кафе, и я присаживаюсь за столик, чтобы решить, в какую сторону идти. В Лигурии для обстоятельных путешествий нужно много времени: просыпаешься рано утром, идешь целый день и потом за несколько минут возвращаешься обратно на поезде, который тоже ходит вдоль моря

Итак, направо – Генуя. То есть этот поселок Нерви, с его благородными виллами, розариями, парками, где белки-тяжеловесы преграждают путь и с угрозой требуют угощения, с его воздухом, в котором смешаны морская свежесть, кипарис и розы, – это все еще город. Генуя кажется бесконечной: в 30-е годы прошлого века по указу Муссолини к столице присоединили ближайшие рыбацкие деревеньки и буржуазные пригороды с эффектными особняками. Именно так он вытянулся в длину, но при этом остался очень узким в ширину (морской пейзаж открывается отовсюду). Только представьте, «спальные районы» вроде рыбацкой деревни Бокадассе, где лодки «припаркованы» на улицах наравне с автомобилями!

Если же повернуть налево, то можно увидеть, как поселки «дичают» вместе с берегом, и постепенно добраться до таких мест, где дорога обрывается, и поезд, сдавшись, уходит вверх по холму. А в следующую деревню и в нашем XXI веке можно добраться только лодкой по воде.

Пойду-ка я, пожалуй, налево.

Номинация «Лучший обед года»

К полудню я в Камольи. Не сказать, чтобы я проголодалась, мое главное развлечение по дороге – покупать фисташковое мороженое в лавках с названиями antica gelateria, нырять время от времени в сонный городок и заглядывать в «кулинарии». Мы с продавцом обсуждаем достоинства каждого блюда, какое сегодня удачнее и свежее. Под конец я беру большой кусок «торта паскуалина» с артишоками. У лигурийцев свой вариант итальянского







«фаст-фуда»: пиццу здесь считают чужо а на ходу перекусывают холодными рис выми пирогами, фокаччей и вот этой от- крытой, с хрустящим тестом, «паскуали ной», слой начинки в которой всегда очень весом. Пироги – с цукини, свеколь ной ботвой, с травами – красиво лежат в витринах и постепенно убывают, пока к вечеру не остается одна красноречив. долька, а то и просто крошки

Камольи – по местным меркам настоя щий город: здесь широкая набережная с детскими каруселями и купальнями, ст ринные дома полукругом перед морем, как партер перед сценой. На набережн как и полагается, обедают редкие тури- сты и, попивая кофе, читают газеты пен сионеры Но я в этом путешествии отта ваю тактику «ешь там, где местные», поэтому углубляюсь в улочки и выбирак самого наиместного жителя: служитель ница банка запирает контору. «Не под- скажете, где у вас тут можно поесть?» – спрашиваю. «На набережной много ресторанов», – отвечает она, не обора- ваясь. «Нет, так, чтобы было вкусно. Вы же меня понимаете?» «Мм .. – она у смотрит с уважением. – Ну тогда идите к Паоло».

...Столы у Паоло покрыты клеенкой, ровая мама без тени улыбки приносит м ню. В приоткрытую дверь кухни виден с Паоло, лохматый парень лет тридцати г ти в майке и линялых джинсах, который готовит и время от времени застывает, глядя в телевизор.

Мама подает паштет из каракатицы – полупрозрачные розовые кубики, подта вающие на теплом воздухе, с лимоном и тостами («Да, паштет у нас вкусный, мы знаем, но рецепт не спрашивайте, не дадим», – говорит она невозмутимо в ответ на мой восторг). И домашнюю п сту, которую сама же и выбрала, – скру ченные вручную «цветки» gigli allo scog с моллюсками («Это единственное, что сегодня поймали, никаких осьминожко видите, какое море неспокойное!»). Па ста по интенсивности вкуса становится для меня таким потрясением, что я еще несколько минут сижу, уставившись в г стую тарелку Мама довольна. Я спраш ваю, можно ли поблагодарить лично Па ло, и она наконец смеется.

– Это не Паоло Паоло – мой муж, он давно на пенсии, а готовит Анджело наш сыночек. Анджело! Выйди поздоро ваться с синьориной!

Анджело выходит из кухни, и мы беседуем и рассматриваем дипломы, которыми увешаны стены ресторана – вроде «Паоло – за лучшую интерпретацию лигурийского блюда-1982».

…После обеда, запыхавшись, прибегаю на набережную, откуда два раза в день отходит лодка в Сан-Фруттуозо – деревню в укромной бухте, куда можно добраться только по воде. Там еще зачем-то статуя Христа на дне морском, и ее тоже видно только с лодки

– Э-э, синьорина, волнение на море! Нет сегодня лодки, приходите завтра, день будет хороший – тогда и поплывем.

Благодаря и вопреки

А сразу за Сан-Фруттуозо – Портофино, один из самых светских уголков Европы. Выглядит он точно таким же – не лучше и не хуже других – рыбацким поселком, просто полвека назад ему повезло приютить несколько счастливо влюбленных голливудских пар. Когда-то и я с голливудским шиком плавала на круизном лайнере вдоль Лигурии: в Портофино мы спустились на берег, прошлись по бутикам, выпили ледяного просекко, любуясь яхтами, и отправились обедать в отель Splendido, бывший бенедиктинский монастырь, где теперь на террасе висят черно-белые фото знаменитых постояльцев.

К слову сказать, Лигурия оспаривает у Тосканы право на звание не только самой красивой, но и самой дорогой итальянской провинции. В большинстве курортных городков уже больше века не строят новых зданий и не знают, что такое унылые многоэтажки. Существующие виллы не то что дороги – их просто невозможно купить. За ланчем в Splendido случайный собеседник рассказал нам историю, как одна синьора решила продать дом в Портофино – среди желающих купить был премьер Берлускони. Берлускони хозяйка отказала, а под конец и вовсе заявила риелторам, что продаст виллу только Дольче и Габбане. Модельерам позвонили, и они тут же согласились

Но есть в Лигурии места еще более удивительные, и одно из них – на самом востоке провинции, Чинкве-Терре. Cinque terre – пять средневековых городков, прилепленных, как ракушки к корпусу корабля, к скалам над морем К четырем из них невозможно подобраться на машине – либо на поезде, либо пешком, по тем тропинкам. И машин в них просто нет.



Что привезти

■ Трофьетте (trofiette) – лигурийский вид пасты с мукой грецкого ореха. К пасте возьмите баночку с crema di ruccola или crema di noci – соусом с руколой или орехами. Получится набор для итальянского ужина, не лишенного экзотики.

■ Анчоусы в масле. Есть целая категория людей, для которых стеклянная банка с аккуратным узором из анчоусов внутри – лучший подарок. Анчоусы продаются везде, но генуэзцы по традиции ходят за ними на Восточный рынок (Mercato Orientale) на центральной виа XX Settembre.

■ Цветочные духи. Ароматы – неотъемлемый атрибут Лигурии. Запад провинции называют Цветочной Ривьерой из-за того, что здесь целые плантации лаванды, гвоздики и гиацинтов для производства духов.

Церкви, крепости и дома здесь частично состоят из камня, к которому архитекторы пристраивали все недостающее, создавая настоящий разноцветный монолит Внутри него – клубки крутых лестниц, уставленных горшками с цикламенами, секретные ходы, низкие дверцы, через которые попадаешь в старинные бары Лимонные деревья на крышах, коты в окнах за приотворенными ставнями, узоры, выложенные ракушками на крошечных площадях… Особый микрокосм.

В одном из пяти городов – Манароле – натыкаюсь на лавку Prodotti tipici di Cinqueterre. Меня в магазины «типичных» продуктов тянет, как кота к валерьянке, но сюда я захожу с опаской: кто знает, что у них водится среди камней… На полках, однако, тесно. Хозяйка, оборвав на полуслове беседу с соседкой, бросается мне объяснять, что есть что. Лимонный мармелад – экологически чистый – «лучший в Италии!». Анчоусы в оливковом масле – «сицилийские и рядом не плавали!». Оливковые паштеты! Смеси специй для пасты! Соусы из диких трав! И – «королева полки!» – сладкое чинкветеррское вино «Шьякетра» (миниатюрная бутылочка по цене золота).

Я выхожу из магазина другим человеком – преисполненным уважения. Оглядываю окрестности и вижу, что в действительности каждый сантиметр диких скал, разбитых на террасы, с любовью обработан и на нем что-нибудь растет Ну неистребима тяга итальянцев к вкусной еде! Я отправляюсь в траттторию есть похлебку с ракушками. Все-таки гады морские достаются здесь легче, чем картошка

Базилик из Пра

В Генуе я живу на улице 20-го Сентября – честное слово, самой помпезной из всех что я видела в жизни: мозаики на тротуарах, царственные портики, атланты и готические драконы на фасадах, сияющие витрины. С другой стороны, моя гостиница абсолютно семейная. Пансионом в огромной старой квартире владеет опереточная красотка, сицилийка Розалия. Портье – ее бывший муж Марко, повар По вечерам на кухне он готовит ужины для всей семьи: их дочери-студентки Сары (она иногда ночует тут же), сына с беременной невестой, тети, кузена, самой Розалии и ее нового мужа. Я тут единственный постоялец, и Розалия, пекущаяся обо мне с материнской нежностью, приглашает на ужины и меня.

В последнее утро Марко (который также готовит и завтраки) спрашивает, чего бы мне хотелось, и я вдруг спохватываюсь – я ведь еще не пробовала песто! Марко застывает в красноречивой позе оскорбленного итальянца. Сара кричит: «Ты должна попробовать папин песто! Мои подружки от него без ума!»

Вечером на столе – дымящаяся посудина с изумрудными спагетти. Свежий аромат травы, как джин из бутылки, распространяется зеленым облачком по дому. «Скажите, – спрашиваю я, вдруг вспомнив шутку про лигурийцев-националистов, которые признают только базилик из Пра и мраморные ступки для того, чтобы толочь его вместе с сыром, чесноком, кедровыми орешками и оливковым маслом, – а вы и правда можете отличить по вкусу базилик из Пра от любого другого?» Воцаряется тишина, и семья, оторвавшись от тарелок, смотрит на меня. «Ты шутишь? – отвечает Марко – Да ведь другой базилик просто в рот взять невозможно!»

Елена Голованова

Чай пила, конфеты ела

Полное света и покоя хрестоматийное полотно Бориса Кустодиева «Купчиха за чаем» – первое, что встает перед глазами, когда речь заходит о еде и едоках в русской живописи



«Купчиха за чаем», 1918, холст, масло, 120 x 120 см. Государственный Русский музей, Санкт-Петербург

...Впереди, знамо дело, будет ужин. Ку чиха – не из тех, кто «после шести» не ест. А пока – и чем мы хуже англичан? – файф о'клок по-русски на балкончике, с ведерным самоваром, с фи лигранно расписанным фарфором, с ломящимся от кренделей столом.

Молодая барыня – кровь с молоком, ягодка, сдобная булка, губы бантиком пробудилась после послеобеденного летнего сна и неспешно чаевничает в компании добродушного котяры. Вы литая – перечитайте Лескова – леди Макбет Мценского уезда! Хотя и кусто диевскую картину можно читать, как книгу. Сколько подробностей и точны деталей оставил живописец пытливо зрителю! Настоящая энциклопедия п винциальной жизни.

Так бы век стоять перед румяной красавицей, гедонисткой в чепце, и у ляться натюрморту на столе и пейзаж за пышным плечом, если б не знать, ч вся эта идиллия написана: а) тяжело больным академиком живописи, б) в ровом 1918 году, в революционном Петрограде. Это была картина-иллю картина-прощание. Почти как у Маяковского: «Ешь ананасы, рябчиков ж День твой последний приходит, буржуй».

У купчихи имелся прототип, точне сказать, модель – баронесса Гали А кас, соседка Кустодиева, студентка-медик. Впервые публика увидела «К чиху» 13 апреля 1919 года, на «Перв государственной свободной выстав произведений искусства». Проходи она в Зимнем дворце, переименова тогда во Дворец искусств. Граждан война, голод, болезни, разруха в го вах и сортирах. Можно только догад ваться, какими глазами смотрели м сы и пролетарии на эту благодать, на Россию, которую мы потеряли...

Влад Васюхин

Творожный кекс

Что нужно:

- 300 г жирного творога
- по 1 стакану муки и сахара
- 3 яйца
- 100 г жирной сметаны
- 1 ст. л. разрыхлителя
- изюм и цукаты

Что делать:

Изюм замочить в кипятке на 30 мин. Творог протереть через сито, желтки растереть с сахаром, белки взбить. Муку просеять с разрыхлителем, смешать с творогом, сметаной и желтками. Аккуратно добавить белки, цукаты и обсушенный изюм, перемешать. Выложить в смазанную жиром и присыпанную мукой прямоугольную форму. Выпекать 45–50 мин при 170 °С. Дать остыть в духовке, чтобы кекс не опал.



гид потребителя

Полис холода

Впереди нас ждут лето и надежды на глобальное потепление. Но человеку всегда чего-то не хватает: зимой – тепла, летом – холода. Современные технологии приучили нас не ждать милостей от природы, а творить чудеса самостоятельно. При помощи различных бытовых приборов, готовых застраховать нас от перегрева

Чудо-шкаф

Отдельно взятый полюс холода, наверное, есть на каждой кухне. Куда же мы без холодильника: и продукты свежими сохранить, и напитки охладить, и кубики льда наморозить – он может многое. Особенно, если это современный многофункциональный прибор, так называемый холодильник side-by-side, напоминающий двустворчатый шкаф. Это чудо придумали американцы. Но дело не только в непривычном виде и огромном (по европейским меркам) объеме, а в американском подходе к предметам, отвечающим за комфорт. Там есть все, что имеет отношение к холоду и охлаждающим процессам. Судите сами: несколько температурных зон, герметичная камера с нулевой температурой, отсек с регулируемой влажностью. Если хочется попить холодненького, пожалуйста, дополнительная возможность охлаждения напитков: в специальном отсеке на дверце, за счет принудительного обдува, поддерживается температура на три градуса ниже, чем в основной камере. В огромное морозильное отделение встроен льдогенератор, он позволяет получать около трех килограммов льда в сутки. К холодильнику стационарно подводится вода, она фильтруется внутри него, и автоматический льдогенератор сам готовит лед и хранит его в морозилке. При-



Градус в дорогу

Особняком среди охлаждающих приборов стоят дорожные холодильники. От самых простых изотермических контейнеров до довольно сложных электроприборов. Контейнеры способны лишь сохранять температуру помещенных в них продуктов до 24 часов. Их продвинутые собратья по вашему желанию сами охлаждают продукты на 30 градусов ниже температуры окружающей среды (но не ниже +4 градусов) или нагревают их до +65 градусов. В морозильниках, встроенных в автохолодильник, или отдельных температура опускается до –18 градусов. Работают они от прикуривателя (12V), от прикуривателя и от сети или даже еще и на сжиженном газе. Такой электрогазовый прибор в комплекте с 6-литровым баллоном обеспечит «дикого» рыбака холодным пивом в течение недели да еще заморозит как минимум 10 кг пойманного алиби.

чем прозрачные кубики и ромбики не надо будет выковыривать из ванночек. В дверце морозильного отделения есть механизм выброса льда или, по желанию, ледяной крошки в подставленный стакан. И все это простым нажатием кнопки. Другая кнопка позволяет получить холодную фильтрованную воду.

Холодильник – вещь монументальная и, если вы не новосел, то его замена – поступок серьезный. Ведь плюсов без минусов не бывает. Этот монстр должен как минимум помещаться в лифт, и, возможно, чтобы он пролез на кухню, придется снять двери. Но эти неудобства временные, чего не скажешь о размере платы за комфорт. Производители дорогостоящих фабрик холода, General Elecrtic, Viking, Maytag, Amana и другие, не спешат снижать на них цены. В основной массе они варьируют от 50 до 120 тысяч рублей за шкафчик.

Как олени с колен

Всех нас мамы, бабушки и просто заботливые взрослые с детства просвещали, как, ну, мягко говоря, не полезно пить в жару холодную воду, тем более водопроводную. А мы, непослушные Иванушки, на 90% состоящие из воды, пили ее при всяком удобном случае из самых разных источников. Теперь можно не припадать тайком к крану на кухне в поисках холодненького. Современные технологии осчастливили нас изобретением кулера, или, как его еще называют, диспенсера. Это приспособление предлагает мгновенно получить как горячую воду для чая или кофе, так и вожделенную в жаркий день холодную. Во многих моделях, например, в Ecotronic M4-LF Silver или в HotFrost V760C, есть третий краник – для воды комнатной температуры.

Охлаждение может производиться двумя способами: компрессорным (как в холодильнике) и электронным. В первом случае вода будет охлаждаться быстрее, и можно всей семьей пить кружку за кружкой, и на выходе она будет ох какая холодная – 3–5 градусов! Второй вариант проще и дешевле, но вода будет так-сяк, градусов 10–12, и после пары кружек придется ждать следующей порции минут пять.

Кулеры есть настольные, они компактнее и дешевле (от 3 тысяч рублей), и напольные – монументальные, многие с претензией на оригинальный дизайн (от 6 тысяч). Напольные бывают с верхним размещением бутыли с водой – 20 кг надо тягать на 1–1,2 метра вверх и с нижним – бутыль внизу в закрытом отсеке. Напольный вариант может иметь шкафчик с функцией холодильника, для любимого бутерброда, или с функцией озонатора, для стерильного и долгого сохранения все того же бутерброда.

А если вы помните газировку из автоматов на улицах олимпийской Москвы, то современному кулеру и это по плечу. Например, в шкафчике карбокулера с газацией CO2-16692 фирмы Biotronic спрятан многоразовый пятилитровый баллон с углекислым газом. Его хватит, чтобы обогатить волшебными пузырьками 180–200 л воды. Как правило, в таких моделях кулеров степень газации регулируется по вашему желанию. Заправить баллон можно в специальных мастерских, обойдется эта операция примерно в 1000 рублей.

Если есть необходимость обеспечить чистой и холодной водой многочисленную родню, приехавшую погостить на месяц-другой, или вы – любитель организовывать дома многолюдные вечеринки, то на возню с бутылями не будет ни сил, ни времени. Но и эта проблема решается легко – установите пурифайер, то есть стационарный кулер со встроенной системой фильтрации. Он автономно подключается к водопроводу и готов выполнить любые капризы по степени охлаждения и количеству производимой воды.

Пурифайер в среднем вдвое дороже обычного кулера, но подсчитано, что при большом потреблении воды, около 20 л в день, он дает за год почти тройную экономию, примерно 65 тысяч рублей к 25 тысячам.

Кубики для Кая

Проблема жилплощади у канадских эскимосов решается оригинально: нарезал кубики из подручного материала, сложил, и ледяной дом готов. Кубиками поменьше баловался Кай в гостях у Снежной Королевы. В наших краях, да еще летом, ни ледяные избушки, ни ледяные игрушки недоступны. Зато доступно ледяное удовольствие. Жаркий полдень, душно, шевелиться неохота. Хотя одно движение сделать все же стоит: нажать кнопку на домашнем льдогенераторе. Целый стакан искрящихся кубиков льда сразу настраивает на игривые мысли: «Чем бы себя потешить?» – «Голубой лагуной», ледяным «Мохито» или «Белой лошадью» с содовой и льдом? Поначалу оборудование для баров и ресторанов, льдогенераторы теперь уменьшились в размерах и вошли в повседневную жизнь людей, предпочитающих уют и собственные рецепты любимых напитков. Домашний льдогенератор, наверное, не из разряда предметов первой необходимости, хотя кубики или ледяная крошка пригодятся не только для коктейлей. Например, настольная машина Contessa TS-0612B, готовая за один прием насыпать вам в лоток 1,2 кг льда, производит его за 24 часа аж 16 кг – можно наладить благотворительные поставки холодной анестезии в соседний травмпункт. Главное – не забывать подливать воду.

Многие модели приобрели отделку под дерево и стали не настольными, а встраиваемыми, и не на кухнях, а в кабинетах, рядом с удобным креслом, сигарным прибором и мини-баром. Это уже заявка на роскошь. Такой агрегат стационарно подключен к водопроводу и имеет систему фильтрации, ведь лед для хорошего коктейля должен быть кристально чистым. Viking DFIMI 50D тоже производит 16 кг льда в сутки, но не порционно, а сразу в накопителе. Можно заняться моржеванием.

По габаритам настольные приборы сравнимы с микроволновками и стоят от 10 тысяч рублей, встроенные, как правило, крупнее и в 7–10 раз дороже.

Знакомство с королевами не прошло для сегодняшних Каев бесследно. Приятно смешать что-то дорогое и вкусное, нажатием кнопки сотворить полный стакан чистейшего льда и, устроившись поудобнее, вспомнить давний зимний вечер и Герду.

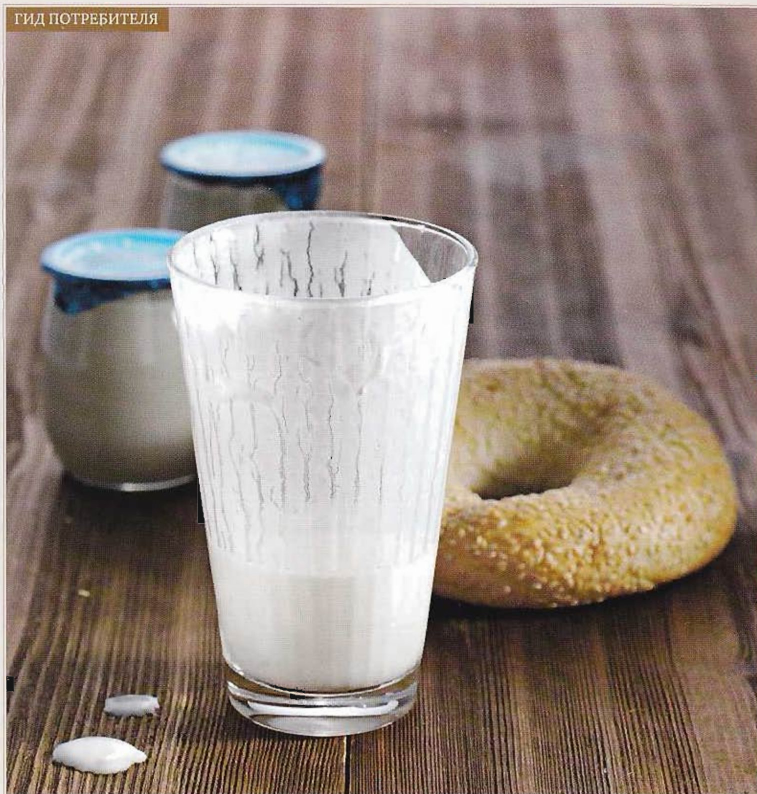
Это айс!

Когда хочется не просто холодного, а еще и особенного, вкусного, разного, то лучшее, что можно придумать, это… мороженое! Если и было что в бывшем СССР достойно знака качества, так это пломбир! Времена прошли, в киосках какого только мороженого не увидишь, и, как всегда, когда «чего хочешь выбирай» – выбирать не хочется, а хочется сделать самому.

Но как подумаешь, что приготовленную по одному из тысяч рецептов сладко-сливочно-яично-фруктовую массу, которой суждено стать мороженым, придется охлаждать от 2 до 8 часов, да еще и не забывать каждые 40 минут перемешивать! Никакого мороженого не захочешь. Однако, как известно, лень – двигатель прогресса! Человечество стало придумывать мороженицы, или фризеры. Самое простое ручное приспособление содержит две емкости: в большую насыпается лед с солью, в этот лед ставится меньшая емкость, заполненная вкусной массой. Затем в течение 20–30 минут нужно вращать специальную рукоятку взбивающего механизма, пока мороженое не загустеет. Тоже удовольствие небольшое. А вот электрическая мороженица умеет смешивать сама. Внешний ее стакан заполнен охлаждающей жидкостью, которую, как правило, нужно предварительно, в течение суток, заморозить в камере. Заполняешь основной резервуар приготовленной массой и ставишь в морозильную камеру, настроенную на минус 18, на те же 2–5 часов. Работает такой прибор или на батарейках, или от сети. В последнем случае из дверной щели закрытой морозилки будет торчать провод фризера, вставленный в розетку.

Прогресс не был бы прогрессом, если бы не сподобил инженеров разработать полностью автономный вариант. Например, Cuisinart Mix-it-in Soft Serve Ice Cream за 20 минут приготовит 1,5 литра мягкого домашнего мороженого, расфасует по вафельным стаканчикам да еще посыплет орешками или сладкой цветной крошкой. Средний размер подобного домашнего фризера 300 x 200 x 450 мм. Есть аппараты, способные приготовить и 3, и 5, и 20 кг мороженого, соответственно, в разы увеличатся их габариты и в десятки раз – цена. Простейшие электрические модели стоят от 1,5 тысячи рублей, в ценнике автоматических фризеров будет как минимум на нолик больше. Места, конечно, прибор требует и стоит недешево, зато сам морозит, сам мешает, а мы едим.

Андрей Николаев



Кислая мина

В результате тестирования ни один редактор не пострадал. Когда у нас взорвался пакет кефира, досталось только ковролину. А вот нечего прятать вкусненькое по шкафчикам! Пить кефир надо свежим и в хорошей компании

Кефир известен в России уже более 100 лет, но ГОСТ на его производство был введен только в 2003 году. С этого времени качество популярного кисломолочного продукта определяется им или ТУ каждого отдельного предприятия. Согласно ГОСТ Р 52093-2003 кефир должен быть приготовлен из коровьего молока и закваски. Он бывает обезжиренный (0,1%), нежирный (0,3–1%), маложирный (1,2–2,5%), классический (2,7–4,5%), жирный (4,7–7,0%) и высокожирный (7,2–9,5%). Есть у него и три степени зрелости: односуточный (слабый), двухсуточный (средний) и трехсуточный (крепкий), но на упаковке такая информация, к сожалению, не сообщается. В состав закваски входят более 20 видов молочнокислых бактерий и дрожжи. В результате брожения образуются молочная кислота, углекислый газ и спирт – отсюда и освежающий вкус кефира. Так что разговоры об «алкогольных» свойствах и даже о российской кефирозависимости в принципе небезосновательны.

Есть мнение, что раньше кефир был более плотный, вязкий по консистенции, что он почти «выпадал» из бутылки, а вот теперь совсем жидкий. На самом деле по химическому и микробиологическому составу современный кефир от «старого» ничем не отличается, просто изменилась технология его производства. Раньше заквашивание молока производили уже в бутылках, а теперь в больших резервуарах, и при разливании в мелкую тару он неизбежно взбалтывается.

Кстати, ГОСТ Р 52093-2003 не распространяется на кефиры, обогащенные микро- и макроэлементами, витаминами, пробиотическими культурами и пребиотическими веществами. На бионапитки существуют только ТУ производителя.

Выбор «Гастронома»



Рузский кефир («Рузское молоко», Россия), 3,2–4,0%, 1 л, 60 руб.
Гармоничный вкус, приятное послевкусие. Состав: изготовлен из цельного молока и закваски на кефирных грибках. Выпускается согласно ТУ. Срок хранения – 8 суток.



«Домик в деревне» («Лианозовский МК», Россия), 3,2%, 1 л, 44 руб.
Богатый вкус со сливочным оттенком. В меру густой. Состав: молоко нормализованное, кефирная закваска с использованием кефирных грибков. Выпускается согласно ТУ. Срок хранения – 15 суток.



Биокефир «Из Вологды» («Вологодский МК», Россия), 2,5%, 470 г, 19 руб.
Вкус у напитка мягкий, молочный с приятной кислинкой. Состав: цельное и обезжиренное молоко, закваска на кефирных грибках и бифидобактериях. Выпускается согласно ТУ. Срок хранения 7 суток.



Кефир «Останкинский» («Останкинский МК», Россия), 1%, 1 л, 38 руб.
Несмотря на небольшую жирность, кефир не слишком жидкий, обладает в меру кисловатым, классическим вкусом. Состав: молоко обезжиренное, цельное и сухое обезжиренное, закваска на кефирных грибках. Выпускается согласно ГОСТу. Срок хранения 7 суток.



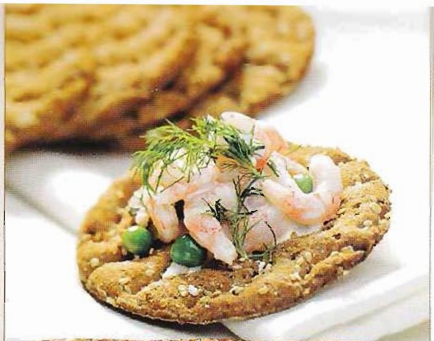
Кефир «Мадам Му» («Киржачский МЗ», Россия), 3,2%, 500 г, 150 руб.
Приятный чуть сладковатый привкус, однородная, в меру густая консистенция. Состав: молоко нормализованное, закваска на кефирных грибках. Выпускается согласно ГОСТу. Срок годности 72 часа.



Биокефир BioMax «Эффективный» («Вимм-Билль-Данн», Россия), 2,5%, 1 л, 67 руб.
Освежающий, чуть острый. Состав: молоко нормализованное, кефирная закваска на кефирных грибках, пектин, инулин. Выпускается согласно ТУ. Срок хранения 13 суток.

Правильная компания

Если у вас есть сыр, свиной эскалоп, хлебцы, зеленый чай и оливковое масло, то остается только купить свежие овощи и можно смело приглашать гостей – этих продуктов вполне хватит для хорошего сытного ужина по всем правилам здорового питания





Моццарелла (Castelli, Италия)
Молодой сыр родом из региона Кампания производится из молока черных буйволиц. Наилучший способ распробовать его слегка солоноватый, нежный вкус – это выложить моццареллу на ломтики сочного, мясистого помидора, добавить базилик, приправить солью и черным перцем и сбрызнуть блюдо оливковым маслом.



Зеленый чай Lipton Linea (Unilever, Россия)
Lipton Linea – это новая коллекция зеленого чая, в котором естественным образом содержится в два раза больше антиоксидантов катехинов по сравнению с другими зелеными чаями Lipton. Благодаря своим природным свойствам этот чай в сочетании со сбалансированным питанием и здоровым образом жизни помогает заботиться о фигуре.

Особые свойства горячего чая Lipton Linea подчеркивает новая оригинальная упаковка с необычным дизайном. Ее материал бережно сохраняет вкус и аромат чая, а форма пирамидки предоставляет больше пространства для заваривания и помогает молодым чайным листочкам и кусочкам фруктов отдавать максимум полезных веществ. Чай Lipton Linea представлен в двух вкусовых вариантах: «Цитрус» и «Ананас и гибискус».



Хлебцы и сухарики FINN CRISP
(Vaasan&Vaasan Group, Финляндия)
Продукция FINN CRISP хорошо известна в мире уже более 50 лет. В этом году покупателям предлагаются полезные и вкусные цельнозерновые круглые хлебцы. Это FINN CRISP Original Rye, FINN CRISP Multigrain и FINN CRISP Wholegrain Wheat, которые выпечены полностью из цельносмолотой муки и содержат все натуральные питательные компоненты зерна.



Продукты из охлажденной свинины («Дымов», Россия)
Производитель высококачественных колбас и мясных деликатесов – компания «Дымов» – при изготовлении всех продуктов теперь использует только охлажденную свинину от российских производителей из Краснодарского края, Белгородской и Орловской областей. Помимо колбас и деликатесов, компания «Дымов» запустила новую линейку продуктов, в которой представлены: карбонад, шейка, корейка, лопатка, вырезка, окорок, эскалоп, шницель, натуральные котлеты и гуляш. А к сезону пикников специалисты компании подготовили и замариновали шашлыки по домашним рецептам.

Оливковое масло extra virgin Classico (Monini, Италия)
По нормативам уровень кислотности (содержание олеиновой кислоты в 100 г продукта) оливкового масла extra virgin не должен превышать 0,8%. Чем ниже уровень кислотности в масле, тем выше его качество. Итальянский производитель оливкового масла Monini ввел для себя собственные, более жесткие нормативы – уровень кислотности не может быть больше 0,5–0,7%.



Сыр «Милкана» (Bongrain, Франция)
Мягкий сыр «Милкана» с аппетитной белой корочкой создан из отборного молока по оригинальным французским рецептам. Его нежный сливочный вкус и тающая текстура никого не оставят равнодушными.



Это сила!

Удобная, качественная посуда и многофункциональная бытовая техника, несомненно, хороши для подготовки к торжественным ужинам и семейным праздникам. Но в будни, когда так мало времени и сил на приготовление еды, они просто необходимы



Пароварки от Miele

Этой весной Miele представляет пароварки DG 5040 и DG 5061. По технологии Vitasteam пар в них производится вне рабочей камеры, поэтому в начальной фазе нагрева воды сухой жар не высушивает блюдо. Автоматические программы приготовления на пару позволяют готовить одновременно до трех блюд на разных уровнях пароварки. При этом запахи не смешиваются. В любой момент можно прервать процесс, чтобы добавить новое блюдо. При этом процесс не зависит от массы загружаемых продуктов: в пароварках Miele можно приготовить большие и маленькие блюда, свежие и замороженные овощи.



Коллекция бытовой техники Elegance от Vitek

Коллекция Elegance – это блендер, чоппер, процессор и комбайн. Погружной блендер VT-1472 PR (400 Вт) может работать в двух скоростных режимах и оснащен дополнительной пластиковой чашей объемом 0,8 л. Чоппер VT-1649 PR (400 Вт) имеет надежное лезвие из нержавеющей стали и пластиковую чашу (1 л) с нескользящим основанием. Кухонный процессор VT-1604 PR (450 Вт) оснащен универсальным ножом для измельчения и тремя дисковыми ножами для нарезки и шинковки. Имеет 7 скоростей. Кухонный комбайн VT-1616 PR (750 Вт) с основной (1,5 л) и блендерной чашей (2 л) может похвастаться 10 скоростями и импульсным режимом работы. Кроме универсального ножа с двумя двойными лезвиями, в комплект входят несколько дисковых ножей и насадок для шинковки, натирки и нарезки соломкой. Прибор укол плектован насадкой для наре ки картофеля фри и может работать как соковыжималка

Аэрогриль Hotter HX-1087 Tiger

Новейшая многофункциональная модель аэрогриля повышенной надежности (объем 12–16 л) имеет 24-часовой таймер, три скорости конвекции и сетевой выключатель. Крышка прибора крепится на кронштейне, что очень удобно и безопасно в работе. Кронштейн оснащен выдвижным элементом, за счет которого аэрогриль более устойчив, чем прежде. Модель отличается современным дизайном. На выбор есть 6 цветов.



Формы для выпечки Brial от Röndell

Компания Röndell представляет коллекцию форм из легкой углеродистой стали толщиной 0,6 мм с внутренним и внешним антипригарным покрытием Xylan Plus: две глубокие формы (круглая диаметром 22,5 см и квадратная 20х20 см) для приготовления бисквитов, пирогов с начинкой, запеканок и лазаньи и прямоугольную (35,5х30 см) для запекания. Звезда коллекции – круглая форма для пиццы (диаметром 33 см) с мелкими дырочками, благодаря которым основа из теста получится хорошо пропеченной и хрустящей.





Кастрюля «От шефа» от Tupperware®

Кастрюля «От шефа» (3,8 л) из «Премьер-каталога» Tupperware® изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Технология тройного капсулирования дна позволяет готовить блюда быстрее и дольше сохранять их горячими. Мерная шкала, нанесенная на внутреннюю поверхность, оптимизирует процесс приготовления, а ненагревающиеся ручки сделают его удобным и безопасным.



Бытовая техника от SUPRA

Электрический чайник SUPRA KES-1 вскипятит 1,7 л воды за считанные м вения благодаря дисковому нагрева тельному элементу из нержавеющей стали и мощности 2000 Вт. А парова SUPRA FSS-308 (900 Вт) с сенсорным управлением и тремя большими чашами (10 л) позволит быстро приготовить обед для всей семьи.



Резкий взмах

«Главное условие успеха на кухне – острый нож», – считает один из лучших поваров Британии Гэри Роудс. А мы со своей стороны добавим слово «подходящий». У любого уважающего себя кулинара есть набор ножей, каждый из которых используется строго по назначению

Выбрать ножи для своей кухни – значит решить три основных вопроса: зачем, из чего и откуда? То есть сначала нужно определиться, для чего будет использоваться нож и, соответственно, какие виды ножей необходимы именно вам. Затем выбрать материал, из которого изготовлен нож, и, наконец, страну-производителя.

Материальные трудности

Ножи из высокоуглеродистой стали легко затачиваются и долго сохраняют линию лезвия, но, к сожалению, легко ржавеют. К тому же, если нож новый, он может придать пище легкий «металлический» привкус. Их вытесняют ножи из высокоуглеродистой нержавеющей стали, несмотря на то что их гораздо труднее затачивать.

У популярных в последнее время керамических ножей достоинств больше, чем недостатков. Керамика гораздо тверже стали (по твердости она уступает только алмазу), поэтому заточки требует раз в несколько лет. Такой нож легче стального и не передает еде никакого привкуса. Главным его недостатком является хрупкость: керамический нож нельзя ронять и лучше не мыть в посудомоечной машине, а затачивать его надо особым инструментом или в мастерской.

Ножи узких разрезов

При выборе ножа не последнюю роль играет страна-производитель. Хорошую репутацию во всем мире завоевали японские умельцы. Изначально город Сакаи в Японии был центром производства самурайских мечей. В XVI веке туда привезли табак, и понадобился инструмент для разрезания листьев. Пришлось «сакайцам» начать производство ножей. Мечи затачивались с двух сторон, а большая часть подлинных ножей («сантоку» к ним не относится) – с одной стороны. Считалось, что односторонняя заточка делает разрез более «чистым». После Второй мировой войны в Японии приобрели популярность «западные» ножи с двусторонней заточкой. Лезвие, однако, осталось очень тонким, что необходимо при работе с сырой рыбой для суши и сашими. Надрез не оставляет на рыбе «микротравм», и она дольше остается свежей.

Лучшими японскими ножами считаются «хоньяки». Они изготавливаются вручную из высокоуглеродистой стали, поэтому и стоят дороже. Ими очень сложно пользоваться, и их практически невозможно заточить. Поэтому повара берегут «хоньяки» луще глаза. Но, если правильно с ними обращаться, служить они будут очень долго. Ножи «касуми» немного дешевле, и ими легче пользоваться. Куются они, как и боевые самурайские мечи, из сплава двух типов углеродистой стали: мягкой и твердой. Ручная ковка такого ножа (как и вообще любого «настоящего» японского) требует работы нескольких мастеров и занимает примерно две недели. Но спрос на них настолько велик, что в Японии появилось огромное количество предприятий, оснащенных первоклассным оборудованием, позволяющим ускорить и автоматизировать этот процесс.

Большая часть японских ножей, поступающих на западный рынок, конечно, фабричного производства. Их качество от этого, однако, нисколько не страдает. Самые уважаемые среди профессионалов японские фирмы-производители: Global (у них железная рукоятка, к которой надо привыкнуть), Kyocera (керамические ножи), Nenox (дорогая фирма, скорее подходит для профессионалов), Korin.

Немецкое господство

Немецкие ножи не уступают по качеству японским, хотя и менее модные. Фирмы Wusthof, Henkels и F.Dick, имеющие многовековую историю, а также довольно молодая компания Röndell пользуются уважением на любой кухне. Знаменитый английский «голый шеф» Джейми Оливер выпустил свой «нож шеф-повара» – сделан он из немецкой стали. Многие производители из Германии, кстати, имеют «японскую коллекцию» ножей, сделанную по рецептам азиатских коллег. Кроме Германии и Японии, ни одна страна пока не заслужила себе хорошей «ножевой» репутации, хотя нельзя обойти вниманием изящные французские ножи Sabatier, легендарные швейцарские Victorinox, набирающие популярность австралийские Furi, «самые острые ножи в мире» американские Mac, с юмором названные в честь песни Курта Вайля из «Трехгрошовой оперы» Mac the Knife – «Мэкки по прозвищу Нож».

Вероника Гаранян

5 острых моментов

■ При выборе ножа в магазине нуж
обязательно подержать его в руке,
убедиться, что рукоятка удобная,
а нож не слишком тяжелый и не
очень легкий.

■ Хороший нож нельзя оставлять
высыхать грязным и лучше не мыть
в посудомоечной машине. После
мытья нужно хорошенько вытереть
его полотенцем.

■ Если нож хоть немного затупился
его надо сразу заточить, потому что
тупой инструмент гораздо опаснее
острого, он требует больше усилий
при работе и в результате может со
скользнуть и нанести травму повар
Японские повара затачивают ножи
каждый вечер, чтобы они за ночь и
бавились от металлического «нале
который может проникнуть в еду.

■ Чтобы не рисковать своими
пальцами, можно протестировать
точку на обычном свежем помидор
или натянутом листе бумаги.

■ Если вы хотите, чтобы нож подольше оставался острым, старайт
ничего не резать на стеклянных
и фарфоровых поверхностях (обра
щаться так с керамическими ножа
вообще противопоказано). И нико
не пытайтесь вскрыть ножом защ
ный алюминиевый ободок на пузы
ках с лекарствами – кончик лезвия
обязательно погнется!



«Сантоку» (что в переводе означает
«3 хорошие вещи» – резка, рубка, из
мельчение) – японская версия ножа
шеф-повара. У него очень тонкое ле
Идеальный для японской кухни, сан
используется для резки рыбы, овощ
и бескостного мяса. Этот легкий нож
с особенным дизайном рукоятки по
ется популярностью у людей с небо
шими руками. Неудивительно, что и
вестная телеведущая шеф-повар
Джиада де Лаурентис использует т
сантоку. Может быть, именно изли
«женственность» этого ножа подви
почти двухметрового гиганта шеф-
повара Гордона Рамзи выпустить с
версию сантоку совместно с японс
фирмой Kin Knife. Тираж – всего ты
экземпляров.



Ваш выбор

1 Нож шеф-повара, или «французский нож», ведет свою историю от средневекового ножа мясника. Его использовали и для резки пищи, и для нанесения решающего удара в драке. Нож шеф-повара не уступает предку в универсальности: изначально смоделированный для резки мяса и шинковки овощей, он в принципе способен заменить любой другой. Форма лезвия может быть «немецкой» или «французской». Первое немного закругляется к острию, так что при использовании «немецкого» ножа острие остается практически неподвижным и не касается доски. «Французское» лезвие имеет более треугольную форму, почти без изгибов, так что при резке повар подтягивает нож к себе. Ширина лезвия обеих моделей достигает 5 см, так что ими удобно, например, давить чеснок и имбирь.

2 У разделочного ножа узкое и тонкое лезвие длиной 20–38 см. Им удобно нарезать ветчину и готовое мясо тонкими ломтиками.

3 Хлебный нож имеет зазубренное лезвие и идеален для разрезания продуктов с твердой оболочкой и мягким центром (хлеб, томаты). Его длина может варьироваться от 12 до 30 см.

4 Секач, или нож мясника, по виду напоминает небольшой плоский топорик. Этот тяжеловатый нож при достаточной силе удара проходит через кость и удобен для разрезания больших кусков мяса, крупной рыбы, разделки кролика и птицы.

5 Универсальный нож по форме напоминает разделочный, но его клинок короче и легче. Им очень удобно нарезать некрупные овощи и фрукты. Такой нож отлично справляется с плодами неоднородной структуры, когда кожица плотная, а сердцевина мягкая, например, со спелыми помидорами. Длина – 12–15 см.

6 Нож для чистки овощей и фруктов с коротким, часто закругленным лезвием также можно использовать для удаления сердцевины из перца, фигурной нарезки, разделывания креветок. Он очень острый, но короткий, так что им нельзя резать крупные куски.



Читатели журнала «Гастрономъ» всегда отличались запасливостью и любовью к новым продуктам. Но на фоне кризиса эти качества объединились и обострились. И нам на электронный адрес orlinkova@phbp.ru и на сайт gastronom.ru приходят озабоченные письма. Вот, например, наша постоянная читательница Екатерина Е. спрашивает: «Купила недавно для одного рецепта рисовую муку. Использовала две столовые ложки. Куда прикажете девать остальное?»

Дорогая Екатерина! Рисовая мука – очень ценный продукт, особенно для тех, у кого организм не переносит глютен. Но и совершенно здоровые люди найдут ей применение. Прежде всего вы можете использовать ее в тех случаях, когда по рецепту требуется крахмал. Рисовой мукой можно заменять часть пшеничной в блинчиках и выпечке. Кроме того, из рисовой муки получается очень вкусное тесто для пельменей в китайском стиле. Для этого заварите муку небольшим количеством крутого кипятка, чтобы получилась довольно густая масса, и добавьте в нее пару столовых ложек топленого сала. Тщательно вымесите, скатайте колбаску, разрежьте на небольшие части, раскатайте в тонкие кружки, начините (например, смесью измельченных креветок, свинины и овощей в равных пропорциях), защипайте и варите на пару. Подавайте с соевым соусом, смешанным с небольшим количеством уксуса и чили.

Когда я варю креветки для салата или ризотто, специфический запах креветок перебивает запах блюда. Что сделать, чтобы его не было?
Сергей С.

Скорее всего запах, о котором вы говорите, – это не столько естественный запах самих креветок, сколько перемороженного продукта, который несколько раз оттаивал и замораживался опять. Подобные проблемы происходят и с рыбой, и с мясом, и с овощами. С креветками легче всего избежать этого, если покупать не варено-мороженые, а сырые. При приготовлении они немедлен но впитают нужные запахи. Ну или ищите качественную заморозку.



Купила очень большой пакет тмина. Как его хранить?
Юлия Козлова

Как любые специи, тмин нужно насыпать в герметично закрывающийся контейнер и держать в темном прохладном месте вдали от солнечных лучей и плиты. Что же касается его использования, то в полной мере он понадобится вам летом и осенью – когда начнется заготовительный период. Тмин очень любят соленые овощи и грибы – только используйте его в меру, очень уж доминирующий у него запах. Еще одно классическое сочетание – тмин и ржаное тесто. Булочки с ним получаются бесподобные. А вообще по всем вопросам о специях обращайтесь к нашей «Книге Гастронома «Про специи» – там о них рассказывается довольно подробно, и рецепты, конечно же, прилагаются.

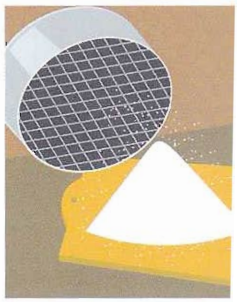
У Булгакова я читал про то, как в Древнем Риме пили вино фалерно. А недавно в отпуске попробовал соус к десерту на основе falernum. Но соус был довольно светлый. Это не то вино?
Никола

Нет, Никола, это было вообще не вино. Velvet falernum – это ликер родом с Барбадоса. В его составе – лайм, тростниковый сироп, имбирь. Для ароматизации еще обычно добавляют миндаль и гвоздику. У этого ликера крепость около 12 градусов, и употребляют его обычно либо просто так, либо смешивают в разных пропорциях с ромом и содовой. А в кулинарии он действительно используется как составляющая соусов к десертам, мороженому и фруктовым салатам.

В меню иногда встречаются блюда «а-ля нисуаз». То есть это не только салат?
Елена Синдюхина

Термин à la Niçoise – то есть «в стиле города Ницца» – может означать, что у основного блюда имеется сложный гарнир – припущенные помидоры, артишоки, картофельные шарики, зеленая фасоль. Кроме того, это может иметь отношение к составу самого блюда – тогда можете быть практически уверены, что найдете в нем каперсы, анчоусы, маслины, помидоры, чеснок и лимонный сок – все вместе или в каких-то комбинациях.





Для многих блюд, где используется мука, ее рекомендую просеивать. Зачем? И во всех случаях это нужно делать?
Анна

За время транспортировки и хранения мука слеживает причем неравномерно. Просеивать ее нужно до отмеривания, особенно если мери нужно стаканами, а не грам мами. Просеивание раздел крупинки и насыщает муку воздухом, поэтому при выпекании тесто лучше подни мается, кляр делается боле воздушным и хрустящим, блинчики – более ажурным Кроме того, в соусах и тест не образуется комков.



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Продолжается редакционная подписка на 2009 год. Вы можете подписаться на наши издания с текущего месяца в течение 2009 года. Оформив подписку до 15-го числа данного месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца. Минимальный срок подписки – 1 месяц.

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. – 90 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 594 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $8,50.
Для остальных стран $11.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. – 90 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 594 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10.
Для остальных стран $14.

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. – 90 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 594 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10.
Для остальных стран $14.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. – 90 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 660 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 110 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10.
Для остальных стран $14.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. – 65 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 495 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 82,50 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $8,50.
Для остальных стран $11.

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:

1. Объединенный каталог «Пресса России» и Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 83273
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46505
Ручная работа – 18131

2. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 99378
Школа гастронома – 11308
Коллекция рецептов – 24651
Садовник – 24324
Ручная работа – 24323

3. Интер-Почта-2003
тел.: (495) 500-0060 (Москва),
(495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

4. Вся пресса, тел.: (495) 787-3445

5. ИЧУП «РЭМ-Инфо»:
каталог «Белпочта», г. Минск,
тел.: (10375-17) 291-9891
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 81158
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46345
Ручная работа – 00142

6. Подписное агентство KSS, г. Киев,
тел.: (10380-44) 270-6220, 270-6222, 464-0220

7. Урал-Пресс, Россия,
тел.: (495) 214-5162, (3432) 75-6274

Для оформления редакционной подписки

1. Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2. Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3. В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4. В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5. Отправьте копию оплаченной квитанции
по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5108),
по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2,
или e-mail: podpiska@phbp.ru

Без получения данной информации редакция не гарантирует отправку оплаченных журналов

* Отправка журналов осуществляется простой бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала
* Доставка курьером (только по Москве в пределах МКАД) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней со дня выхода издания (указание кода доступа в подъезд обязательно)
* В цену подписки не включена комиссия Сбербанка
* Стоимость доставки включена в стоимость журнала

• На наших сайтах www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы. Заявка на вышедшие журналы временно прекращена.

• Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: podpiska@idvz.ru

• Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США:
Beneficiary: LLC "Bonnier Publications"
Vasiliy Petushkova Street, 8, Moscow, 125476, Russia
Beneficiary's bank: SBERBANK, TVERSKOYE BRANCH №7982, MOSCOW, RUSSIA, SWIFT CODE: SABR RU MM
Beneficiary's account: Acc №40702840038041019808

*Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 КПП 773301001

Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810438040019808 в Сбербанк России ОАО г. Москва
Тверское ОСБ №7982

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________

Сумма платежа ____________ руб. ______ коп.
Сумма платы за услуги ____________ руб. ______ коп.
Итого: ____________ руб. ______ коп.

Кассир

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 КПП 773301001

Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810438040019808 в Сбербанк России ОАО г. Москва
Тверское ОСБ №7982

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________

Сумма платежа ____________ руб. ______ коп.
Сумма платы за услуги ____________ руб. ______ коп.
Итого: ____________ руб. ______ коп.

Кассир



текст: Сергей Синельников; фото: © East News

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

Доставка: ☐ курьер ☐ простая бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

Доставка: ☐ курьер ☐ простая бандероль

Кайпиринья (порт. caipirinha – «крестьян-ский напиток») – бразильский коктейль из рома или тростниковой водки кашасы с сахаром, льдом и соком лайма. Чистую кашасу пьют не слабые духом, так что лучший способ познакомиться с этим на-питком – кайпиринья, коктейль, в котором грубая сила кашасы смягчается лаймовой кислинкой и сладостью сахара. Четверть лайма и чайную ложку сахарного сиропа поместите в стакан «хайбол» и минуту энергично давите ложкой. Влейте 60 мл кашасы, заполните стакан дробленым льдом и хорошенько перемешайте.

Кайса – подвяленные цельные плоды абрикосов, из которых удалена косточка.

Кайсеки – набор красиво сервированны японских деликатесов. Например, тя кай-секи – блюда, которые подают во время чайной церемонии. Самой известной и наиболее пышной трапезой такого род считается кайсеки рёри, зародившаяся в Киото, – на ней подают дюжину (и более миниатюрных тарелочек и пиал с очень маленькими порциями. Малое количеств еды на каждой из тарелочек не должно разочаровывать – различающиеся по вку су, запаху, текстуре компоненты кайсеки рери в итоге могут насытить даже самого голодного.

Кайтэн (букв. «движение по кругу») – японские суши-бары, в которых блюда выставляются на движущуюся по кругу ленту, своеобразный конвейер. Повара, находящиеся внутри круга, на глазах по-сетителей непрерывно готовят и выстав-ляют на нее все новые и новые порции. Гости сидят с внешней стороны на высо-ких деревянных стульях с подушечками, выбирая понравившиеся блюда.

Кайянус – подвид гороха с очень мелкими семенами, часто его называют «голуби-ным». Он распространен в кухне южных штатов США и Южной Америки, в Юго-Восточной и Юго-Западной Азии, тропи-ческой Африке и Северной Австралии. В индийской провинции Гуджарт кайянус так популярен, что его называют просто «дал», как любой вид бобовых. По пита-тельным и вкусовым свойствам «голуби-ный горох» сходен с обычным зеленым. Его едят свежим, сушат, консервируют.

Следующий номер выйдет 25 мая

Где купить

Продукты и напитки

Горчица «Пец-Хаас»
«АБК», «АТАК», «Ашан», «Магнолия», «Седьмой континент», «Перекресток», «Рамстор»

Молочные продукты от «Мадам Му»
Круглосуточный телефон для заказов: 781-2090 и на сайте www madam-mu.ru

Мясные деликатесы от ТД «Рублевский»
Заказ по тел.: 448-5239, www rublevskiy.ru

Продукция ТД «Петелино»
Metro C&C, «Ашан», «Атак», «Билла», «Копейка», «Перекресток», «Пятерочка», «Реал», «Седьмой континент», «Торкас» и розничные магазины

Сухофрукты и орехи GOOD-FOOD
«Атак», «Ашан», тел.: 981-5656, nuts@good-food.ru

Сыр Frico light
Metro C&C, «Ашан»; Санкт-Петербург: «Лента», «О'Кей»,

Сыр халуми
«Азбука вкуса», «Алые паруса», «Глобус гурмэ», «ГУМ-Гастроном», «Станем друзьями», «Стокманн», «Холдинг-Центр» и другие супермаркеты страны, «Бизнес-Альянс», тел.: 913-5732, 672-8329, www.gastronomie.ru, gastronomyba@mail ru

Посуда и аксессуары

Аэрогриль Hotter
телефон горячей линии: 250-3506, 250-3253, www.msk.hotter.ru

Книги по кулинарии
Интернет-магазин «Болеро», тел.: 729-5868, www.bolero.ru

Серия кухонной посуды Röndell
Полный список адресов на сайте www.rondell.ru

Техника KitchenAid
ТК «Калинка-Стокманн» «Мега-Химки», г. Химки, 8-й мкр., 5-й км Ленинградского ш., тел.: 739-8636; «Мега-Белая Дача», 14-й км МКАД, тел.. 660-8844; «Мега-Теплый Стан», 41-й км МКАД, пересечение МКАД и Профсоюзной ул., тел.. 980-8282; ТЦ «Метрополис-Москва», Ленинградское ш.. 16, тел.: 663-8823; Williams&Oliver в ТЦ «Времена года», Кутузовский пр-т, 48, 1-й эт.. тел.: 657-9777; Williams&Oliver в ТЦ Dreamhouse, 6-й км от МКАД, Рублево-Успенское ш., 85/1, тел.: 657-9777; Компания «Деловая Русь», ул. Черняховского, 5/1, тел: 956-4000, www.trapeza.ru, www.mixer.ru

Где побывать

DeLUXE, магазин
ул. Б. Грузинская, 42, тел: 967-9460

Maison de Famille, салон-магазин
Новинский б-р, 8, ТЦ «Лотте Плаза», 5-й эт.. тел.: 580-9843

Savini, ресторан
МО, Реутов, ул. Ленина, 19/10, www.saviny.ru

Torro Grill, ресторан
пр-т Вернадского, 6, ТЦ «Рамстор-Капитолий», 2-й этаж, тел: 775-4503; 3-й Крутицкий пер., 11, тел.: 671-7346; ул. Шереметьевская, 60а, ТЦ «Ашан-Сити-Марьина Роща», тел.. 775-6232, www.torrogrill.ru

«Интерьерная лавка», магазин
ул. Б. Черемушкинская, 1, ТРЦ «РИО», цокольный этаж, бутик G-211, тел.: 980-4998, www.in-lavka.ru

«Крылатый Крокодил», костюм-клуб
ул. Краснопролетарская, 9, тел.: 8 (499) 973-5802, 8 (499) 973-3289, 8 (925) 506-3841

«Наш дом», магазин
Новинский б-р, 8, ТЦ «Лотте Плаза», 5-й эт., 725-4001; Санкт-Петербург, Невский пр-т, 48, галерея «Пассажа», 1-й эт., тел: (812) 312-3196, www nashdom.spb.ru

«Ниточка Иголочка», салон-магазин при учебном центре
МО, Ивантеевка, ул. Первомайская, 29, тел.: 586-1770, www.nitochka-igolochka.ru.

«Пурпур», предметы декора, дизайн интерьера
ул. Б. Грузинская, 58/60, тел.: 254-1462

«Рыцарский клуб», ресторан
ул. Косыгина, 28, тел.: 930-0726, 930-6143, www.rytclub.ru

«Танго», мебельные салоны
Комсомольский пр-т, 36, тел.: (499) 242-6373, 242-6398; Кутузовский пр-т, 41, тел.: (499) 249-1645, 249-1645

Цветная революция

Подобрать радующие глаз материалы для оформления дома сейчас не трудно, а вот найти яркую бытовую технику, которая создаст позитивное настроение, – задача не из легких. Даешь все цвета радуги на отдельно взятой кухне!



Гете писал: «Цвет – продукт света, вызывающий эмоции». Современные психологи развили его идею и выяснили, что цвет по-разному воздействует не только на нашу психику, но и на аппетит. Оранжевый – отличный антидепрессант, он поднимает настроение и стимулирует пищеварение. Красный провоцирует чувство голода. Зеленый – это воплощение гармонии и равновесия, поэтому кухня в зеленых тонах располагает к долгим застольям.

В последнее время все больше производителей пытаются вырваться из замкнутого серо-белого круга. Американской компании KitchenAid это уже удалось. Причем такие цвета, как «розовый лепесток», «солнечный желтый», «островной зеленый» использовались дизайнерами фирмы еще в 1955 году. На сегодня миксер KitchenAid KSM150 Artisan Series предлагается российским покупателям в 15 цветовых вариациях, включая «зеленое яблоко», «мандарин», «шоколад», «имперский красный», «черный оникс». Есть в коллекции и модели, выполненн[ые] в классических цветах: благородная бронза, матовый никель, жемчужный м[е]таллик. Технические характеристики э[то]го миксера тоже на высоте. Он может р[а]ботать в десяти скоростных режимах и комплектоваться двенадцатью насад[ка]ми, что превращает его в полноценный [ку]хонный комбайн